**Подборка игр и упражнений для детей младшего школьного возраста.**

**Игры для тревожных детей**

***Упражнения на релаксацию и дыхание***

**«Драка»**

*Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.*
"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь : а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

**«Воздушный шарик»**

*Цель: снять напряжение, успокоить детей.*

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

**«Корабль и ветер»**

*Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.*

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!"

Упражнение можно повторить 3 раза.

**«Подарок под елкой»**

*Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз*.

"Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь".
После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

**«Дудочка»**

*Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.*

"Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы. в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!"

***Этюды на расслабление мышц .***

Приведенные ниже этюды рекомендованы М.И. Чистяковой в книге "Психогимнастика" и наверняка знакомы многим из вас. Эти этюды полезны для разных категорий детей: тревожных, аутичных, агрессивных. Все упражнения даны в нашей модификации.

**"Штанга"**

**Вариант 1**

*Цель: расслабить мышцы спины.*

"Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

**Вариант 2**

*Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.*

"А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы". Упражнение можно выполнить несколько раз.

**"Сосулька"**

*Цель: расслабить мышцы рук.*

"Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

**"Шалтай-Болтай"**

*Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.*

"Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз".

**"Винт"**

*Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.*

"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!" Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

**"Косое и мяч"**

*Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.*

"Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. " Затем играющие меняются ролями.

**Аутогенная тренировка для детей**

Способность человека к саморегуляции состояния, психической перестройке обеспечивает и его эффективную адаптацию в окружающем мире и результативность любой деятельности. Обучать управлять своим психофизическим состоянием надо начинать с детских лет. Большинство упражнений по психической саморегуляции предлагается детям в игровой форме. Исключение составляет аутогенная тренировка, обучение которой осуществляется по специальной программе.

Аутогенная тренировка является научной психологической дисциплиной. Она имеет свою теорию и практику и дает возможность переносить представления, образы, эмоциональные состояния, поведенческие намерения человека на деятельность его органов, управляемых вегетативной нервной системой. Аутогенная тренировка позволяет с помощью специальных упражнений приводить себя в гипноидное состояние, в котором человек может управлять органами и системами, не подчиняющимися в обычном состоянии разуму.

Ключевым моментом в аутогенной тренировке является способность достичь аутогенного погружения (полудремы), в котором образные, эмоционально окрашенные положительные представления оказывают влияние на вегетативную нервную систему, не управляемую волей человека. Существует набор приемов, позволяющих саморасслабиться, чтобы, сняв мышечный тонус, прийти к состоянию релаксации.

Значение освоения детьми приемов аутогенной тренировки переоценить трудно. В ряду самых необходимых человеку навыков здорового образа жизни они стоят в числе первых. Человек, владеющий приемами аутогенной тренировки, в состоянии не только "охранять" свою нервную систему, но и научиться впоследствии, осво-ив формулы цели, регулировать с их помощью некоторые отклонения в своем здоровье, недовольство собой, свой сон, корректировать вредные привычки.

Упражнения аутогенной тренировки должны проводиться хотя бы один раз в день. Именно поэтому целесообразно включить их в режим дня детей.

Программа освоения детьми приемов аутогенной тренировки рассчитана на весь период пребывания ребенка в дошкольном учреждении. В младшей и средней группе осваиваются позы, дыхательные упражнения. В группах старшего дошкольного возраста и начальной школе, когда у детей уже сформированы первые представления о строении тела и его внутренних органах, их внимание фиксируется на своем самочувствии, на функционировании своего организма, своих достижениях в плане развития физических качеств и физической подготовленности.

Полный курс аутогенной тренировки, как показал опыт, дети способны успешно освоить в шесть лет. Когда будет разучен весь комплекс, то по полной программе достаточно тренироваться еще 4-6 недель, а затем можно перейти к сокращенному варианту. Именно с этого момента аутогенная тренировка может стать составляющей режима дня детей.

В режим дня детей такие тренировки включаются после занятий или перед ними, утром, днем или вечером. При этом следует помнить, что ее можно проводить не ранее, чем через час после еды.

Время тренировки зависит также и от характера запланированной воспитателем или учителем деятельности детей. Если предстоит ответственная и волнующая деятельность соревновательного характера, то аутотренинг организуется до се начала. Сеанс аутогенной тренировки лучше проводить в затемненной комнате.

**Методы самообучения аутогенной тренировке**

Обучение приемам аутогенной тренировки проводится в три этапа:

1) разучивание поз, которые используются при ее проведении;

2) освоение формул самовнушения и команд выхода;

3) освоение сокращенного варианта тренировки.

**1 этап обучения**

На этом этапе детей обучают принимать позы кучера, лотоса, пассивную позу и позу лежа. Обучение тгпм позам лучше всего проводить на физкультурных и музыкальных занятиях.

Принимая позу кучера, дети салятся на стул, выпрямляют спину, стараются расслабить все скелетные мышцы. Следует следить за тем. чтобы дети не особенно наклонялись вперед, иначе диафрагма станет давить на желудок. Голова должна быть опушена на грудь, ноги расслаблены и согнуты под тупым углом, носки чуть раздвинуты. Нужно обращать особое внимание на положение носков ног. Если носки направлены прямо или приподняты, то расслабления не получится.

Руки следует положить на колени так, чтобы они не касались друг друга, локти слегка округлить.

Глаза нужно закрыть, нижнюю челюсть расслабить, язык расслабить (его основание должно казаться тяжелым), но рот должен быть закрыт. При использовании пассивной позы дети садятся на мягкий стул с подлокотниками или в кресло. Спиной и затылком они должны опираться о спинку кресла, руки расслабить и положить на подлокотники. В остальном эта поза совпадает с позой кучера. Иногда, если дети сидят неудобно, у них могут возникнуть неприятные ощущения в груди. В этом случае надо под спину подложить подушку. При неприятных ощущениях в пояснице — подложить под колени валик из одеяла.

В позе лотоса ребенок сидит на полу, скрестив ноги наподобие буддийского монаха, его спина выпрямлена, а все скелетные мышцы расслаблены. Нужно проследить, чтобы дети не наклонялись вперед. Руки следует положить на ноги у основания живота ладонями вверх, кисти рук слегка согнуть. Голову опустить на грудь. Можно слегка покачиваться вправо-влево, наподобие маятника часов. Очень удобна и комфортна для маленьких детей поза лежа. Дети лежат на спине на коврике, их руки свободно располагаются ладошками вверх вдоль туловища, ноги слегка разведены.

В течение всего начального курса позу детей менять не следует. Когда курс будет освоен полностью, можно предложить детям самим выбирать позу, в которой они чувствуют себя комфортнее.

Чтобы дети могли достаточное время сохранять позу, следует это действие сделать для них привлекательным. Например, на фоне спокойной расслабляющей музыки можно рассказывать детям сказку, предложив при этом вообразить себя сказочным персонажем. Или проговаривать текст, активизирующий воображение детей. Например, представить себя плывущим на пушистых белых облаках или по большой спокойной реке на лодке. Разумеется содержание текста должно соответствовать опыту и знаниям детей.

После того как дети научатся принимать и сохранять в течение определенного времени правильную позу (обычно на это уходит две недели), можно переходить ко второму этапу обучения.

**2 этап обучения**

На этом этапе дети осваивают формулы самовнушения, команды выхода и тренируются в приведении себя в гигшоидное состояние. Другими словами, они учатся приемам саморегуляции.

Самая главная задача этого этапа — освоение формул самовнушения. При этом психологу необходимо помнить, что управление функционированием мышц и внутренних органов в аутогенной тренировке не опирается на волевые усилия. Более того, сознательный волевой приказ вызывает противоположный эффект.

Психолог, обучая детей приемам аутогенной тренировки, должен стараться помочь ребенку сконцентрироваться на чувствах, образах, представлениях и ощущениях, не обращаясь к его воле, которая автоматически повышает уровень напряжения и делает расслабление невозможным. Важно научить детей отдаваться потоку представлений.

Формулы самовнушения сначала произносятся вслух. Здесь очень важна точность. Нужно создать образ состояния, затем дается формула выхода из этого состояния. Детям на первых порах бывает довольно трудно сконцентрироваться, они плохо представляют себе смысл деятельности, поэтому надо проявить терпение и настойчивость. Следует учесть и специфику мышления ребенка. Если, например, он слышит фразу: "Моя рука теплая", то к себе эти слова не относит. Также на первой стадии обучения формулам самовнушения он не относит к себе фразы типа "твоя рука теплая". Как правило, он вступает с тренером (или диктором) во внутренний диалог, отрицая эти установки в силу конкретики своего мышления.

Эффективно использование образов сказочных персонажей, любимых детьми зверюшек, с которыми они легко и с удовольствием себя отождествляют. Поэтом)1 психологу следует научшься составлять соответствующие возрастному восприятию детей 1сксты, чтобы они легко могли войти в нужный образ. Кроме того, эти тексты должны содержать завуалированные в образах команды входа в состояние релаксации и выхода из нее. Если удается достичь хо-рошего уровня представления действия в сознании ребенка, то мысли его превращаются в действительность и происходит релаксация.

Обычно дети хорошо реагируют на такие и подобные им тексты:

"*Зайки серые устали и на травку прилегли. И серенький зайчик Ваня прилег, и пушистый зайчик Света прилегла, и шустрый зайчонок Миша прилег. Лапки зайки вытянули, лапки у заек тяжелые, теплые: и у зайки Тани теплые, и у зайчика Оли теплые, и у зайчонка Андрюшн теплые и тяжелые, никак не поднять. Ласковый теплый ветерок нежно гладит зайчишек: и зайчика Катю, и заиньку Сашу. Закрываются глазки зайчат: заснул зайчонок Никита, слипаются глазки у заиньки Марины. Спят зайки. Снится им зеленая полянка, сладкая морковка... Отдохнули зайки, вытянули лапки, глубоко вздохнули и открыли глазки!*"

Приемам саморегуляции состояния с использованием классических формул аутогенной тренировки лучше учить детей во время укладывания на дневной сон. При этом формулу выхода произносить не нужно. По тому, как скоро дети начнут засыпать. можно судить о степени их релаксации. О процессе выхода можно не беспокоиться, поскольку спокойный, здоровый сон в этом случае является выходом.

Когда психолог убедится, что дети достигают определенной степени расслабления, понимают его и охотно подчиняются командам, можно переходить к собственно аутогенной тренировке методом самовнушения.

Комплекс тренировки методом самовнушения состоит из следующих составляющих: 1. принятия соответствующей позы,

2. произнесения формулы самовнушения,

3. гипноидпого состояния или расслабления,

4. команды выхода.

Начинается тренировка методом самовнушения с выяснения, какие образы создают у детей ощущения тепла, тяжести, покоя. Это может быть представление о пуховом одеяле, теплой норке, мягком кресле, теплом котенке и т. Д

Программа обучения приемам самовнушения состоит из шести серии занятий.

* В первой серии занятий детей учат расслаблению мыши конечностей и тела.
* Вторая серия занятий направлена на то, чтобы ребенок научился ощущать тепло в нужной области или во всем теле.
* Задачей третьей серии занятий является освоение упражнений, помогающих нормализовать работу сердца.
* Четвертая серия помогает детям освоить упражнения, нормализующие дыхание;
* Пятая учит детей концентрироваться на ощущении тепла в солнечном сштетснии;
* Шестая — на ощущении прохлады лба.

Количество занятий в серии зависит от того, как дети осваивают приемы самовнушения. Обычно на первую серию отводится две недели, а па остальные достаточно от одной недели до двух-трех дней.

Первая серия занятий начинается с упражнений на расслабление мышц конечностей и тела.

Первое упражнение формулируется так: "Моя правая рука тяжелая". Нужно, чтобы дети смогли это себе представить. Представления о тяжести у детей субъективны. Поэтому следует вспомнить, когда детям приходилось испытывать ощущения тяжести, сконцентрироваться на них. Главное, чтобы они не были связаны с негативными переживаниями. Если нужный образ не создается, то можно предложить детям подержать в руках тяжелые предметы (набивные мячи, мешочки с песком, например).

Формулу самовнушения "Моя правая рука тяжелая" дети мысленно повторяют пять-шесть раз, затем включают формулу: "Мне хорошо, я спокоен".

К занятиям второй серии нужно приступать не позднее, чем через две недели, независимо от того, как достигнута цель первого упражнения. Произносится формула: "Правая рука теплая". Все упражнения для правой руки, учитывая и первую формулу, приобретают следующий вид:

Мне хорошо, я спокоен (1 раз).

Правая рука тяжелая (6 раз).

Мне хорошо, я спокоен (1 раз).

Правая рука теплая (6 раз).

Мне хорошо, я спокоен (1 раз).

Правая рука теплая (6 раз).

Далее следует формула выхода

Следует знать, что формулы произносятся ребенком мысленно Взрослый уже не вмешивается в этот процесс. Но по окончании упражнения нужно поговорить с детьми о том, что они ощущали.

Правильное произнесение формулы выхода имеет большое значение. Сначала детям дается команда на напряжение мышц (согнуть руки, напрячь руки), затем на дыхание (дышать глубоко) и, наконец, команда открыть глаза Если сначала открыть глаза и только потом активизировать мышцы и дыхание — выход из состояния релаксации замедлится Может сохраниться чувство тяжести, появиться ощущение покалывания, похожее на то, когда затекут руки или ноги. Мысленный приказ выхода должен отдаваться решительно.

При правильных и регулярных тренировках ощущение тепла и тяжести возникает рефлекторпо сразу при мысленном произнесении формул. Это легко проверить объективными методами. Температура руки, в которой ощущается тепло, действительно повышается примерно на 2 градуса. Это может быть зафиксировано термометром. Ощущение тяжести появляется из-за расширения сосудов и интенсивной циркуляции крови.

При первом упражнении повышается содержание кислорода в крови; при втором происходит усиление кровообращения, приводящее к повышению температуры. Эти процессы напрямую связаны с психическим состоянием ребенка: расслабленность мышц ведет к снижению эмоционального напряжения.

В занятиях третьей серии осваивается формула: "Сердце работает равномерно, как хороший мотор. Мне приятно н хорошо". В комплексе аутогенной тренировки она занимает 8-е место после формулы "Я спокоен".

Формула упражнении четвертой серии : "Мое дыхание спокойно".

При выполнении этого упражнения создатель аутотренинга И. Шульц советовал представить себя во время плавания на спине. Поскольку многие дети не умеют плавать, мы советуем им представить себя лежащими на лужайке или на пляже и смотрящими в бескрайнее высокое синее небо, по которому плывут облака. Иногда, на первых этапах обучения, дети лежат с закрытыми глазами и пальчиками рисуют в воздухе представляемые ими облака. В комплексе аутогенной тренировки эта формула ставится после формулы упражнения для сердца (после фразы "Я спокоен").

Во время этого упражнения регулируются окислительные процессы в организме, что влияет на уровень психической и физической авктивности человека.

В пятой серии занятий дети осваивают формулу "Живот теплый".

Быстро получить желаемый эффект помогают, например, представления теплой грелки, лежащей на животе, или теплого пушистого котенка.

Формула шестого упражнения аутогенной тренировки: "Лоб прохладный". Дети, как правило, осваивают это упражнение быстрее других.

Для получения нужного эффекта можно предложить детям повернуться к стене, выходящей на улицу. Обычно она холоднее, и человек чувствует это. Образные представления помога-ют детям быстрее освоить это упражнение. Дети могут, например, представить, как они ополаскивают лицо прохладной водой, или представить холодное полотенце на лбу и т. п.

При появлении первых результатов у психолога возникает вочможность наблюдать со стороны за тем. как ребенок погружается в состояние релаксации. Вот тогда можно переходить к третьему этапу обучения детей аутогенной тренировке.

**3 этап обучения**

На этом этапе дети обучаются приходить в состояние релаксации по сокращенному варианту аутогенной тренировки. Формула самовнушения в ней краткая: "Покой — тяжесть — тепло. (Сердце и дыхание спокойны. Живот теплый. Лоб прохладный. Руки напряжены. Дыхание глубокое. Открыть глаза". Эффект будет точно таким же.

С этого уровня подготовленности релаксационные паузы могут стать органичной составляющей режима дня н проводиться не реже двух раз в день, способствуя нормализации психического состояния детей. Причина неуспеха в этой деятельности педагогов может быть только одна — бессистемность и перерывы в работе.

**Игры на формирование доверия и уверенности в себе**

**"Гусеница"**(Коротаева Е.В., 1997)

*Цель: игра учит доверию.*

Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. "Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впередистоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту". Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение "живой гусеницы".

**"Смена ритмов"**(программа "Сообщество")

*Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.*

Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать : раз, два, три, четыре,.. Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают : раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

**"Зайки и слоники"**(Лютова Е.К., Монина Г. Б.)

*Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.*

"Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся" и т.д. Дети показывают. "Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?" Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. "А что делают зайки, если видят волка?... " Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. "А теперь мы с вами будет слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра... " Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

**"Волшебный стул"** (Шевцова И.В.)

*Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.*

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать "историю" имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и "Волшебный стул" — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5—6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

**Игры на формирование эмоциональной и волевой сфер**

**"Слушай команду"**

*Цель игры.*Развитие способности к сосредоточению.

*Процедура игры.*Дети маршируют под музыку. Затем музыка внезапно прерывается, и ведущий шепотом произносит команду (сесть на стулья, поднять правую руку, присесть, взяться за руки и т. п.).

*Примечания:*

1. Команды даются только на выполнение спокойных движений.

2. Игра выполняется до тех пор, пока дети хорошо слушают и контролируют себя.

**"Кто за кем?"** (25 мин.)

*Цель игры.* Снижение возбужденности детей.

*Процедура игры.* Звучит спокойная музыка (например, "Гавот" А. Ферро или "Инвенция" И. С. Баха). В комнате расставлены стулья. Ведущий называет первого ребенка, он начинает двигаться между стульями и, когда в музыке возникает перерыв, садится на стул. (Другие дети -- стоят в стороне и смотрят.)

Затем ведущий вызывает другого ребенка, под музыку он тоже двигается между стульями и садится тогда, когда возникает перерыв. Игра продолжается до тех пор, пока на стулья не сядут все дети.

**"Поссорились два петушка"**(25 мин.)

*Цель игры.*Развитие раскованности, самоконтроля.

*Процедура игры.*Звучит веселая музыка (желательно А. Райчева "Поссорились два петушка"). Дети двигаются по типу "броуновского движения" и слегка толкаются плечами.
*Примечание*. Не разрешается, чтобы удары детей были слишком сильными и болезненными. Дети обязательно должны играть "по правде" и одновременно держать символизм игры ("понарошку").

**"Иголка и нитка"**(25 мин.)

*Цель игры.* Развитие произвольности.

*Процедура игры.* Выбирается водящий из детей. Под веселую музыку он играет роль иголки, а все другие дети • • роль нитки. "Иголка" бегает между стульями, а "нитка" (группа детей друг за другом) — за ней.

*Примечание.* Если в группе имеется зажатый, аутичный ребенок, то предложите роль "иголки" ему. В ходе игры, когда он будет водить за собой группу детей, у него будут развиваться коммуникативные и организаторские способности.

**"Дракон кусает свои хвост"**(25 мин.)

*Цель игры.*Снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

*Процедура игры.* Звучит веселая музыка. Дети •встают в цепочку и крепко держатся друг за друга •(за плечи). Первый ребенок — "голова дракона", {последний — "хвост дракона". "Голова дракона" "пытается поймать "хвост", а тот уворачивается от нее.

*Примечания:*

11. Следите, чтобы дети не отпускали друг друга.

12. Следите также, чтобы роли "головы дракона" и "хвост" выполняли все желающие.

**"Скучно, скучно так сидеть"**(25 мин.)

*Цель игры*. Развитие раскованности, тренировка самоорганизации.

*Процедура игры.* Вдоль одной стены комнаты стоят стулья, их число равно количеству детей. Около противоположной стороны комнаты также стоят детские стульчики, но их число на 1 меньше количества детей.
Дети садятся около первой стороны комнаты. Ведущий читает стишок:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть;

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только ведущий кончает стишок, все дети бегут к противоположной стенке и стараются занять стулья. Проигрывает тот, кто остался без стула.

*Примечания:*

1. Не разрешайте детям начинать бег раньше, чем кончится стишок.

2. Запрещается ребенку спихивать другого ребенка со стула, если тот занял его раньше

**"Лисонька, где ты?"**(25 мин.)

*Цель игры.* Развитие произвольности.

*Процедура игры.* Дети становятся полукругом, ведущий - - центр. Дети отворачиваются и закрывают глаза. Ведущий тихо дотрагивается до плеча одного ребенка, что означает, что он будет играть роль лисы. Все остальные — зайцы.
По сигналу все открывают глаза и поворачиваются. Никто не знает, кто лиса. Ведущий зовет: "Лисонька, где ты?" Лиса не отзывается. Ведущий зовет второй и третий раз. И только на третий раз лиса бросается ловить зайцев.

Если заяц успел присесть на корточки, его ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.

**"Сова"**(25 мин.)

*Цель игры.*Развитие произвольности.

*Процедура игры.*Дети сами выбирают водящего — "сову", которая садится в "гнездо" (на стул) и "спит". В течение "дня" дети двигаются. Затем ведущий командует: "Ночь!" Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить. Кто из играющих пошевелится или рассмеется, становится совой. Звучит музыка ("Балалар" О. Гейльфуса).

**Игры при проблемах с засыпанием**

***Разговор "Что если..."***

Что если бы вашим детям никогда не нужно было спать (потому что им дали бы в качестве научного эксперимента какую-нибудь таблетку)? Спросите их:
Как они провели бы ночь, когда все остальные спят? Как бы они себя чувствовали, если весь дом был бы в их распоряжении? Чем занялись бы ваши малыши, соскучившись от такой массы свободного времени?

Как бы они расслабились? Поскольку дети не смогли бы забыть все события прошедшего дня и освежить свои головки сном, как они рассеялись бы и подготовились встретить новый день?

Как бы они объяснили другим людям, почему они не должны были спать? Как поступили бы ваши дети, если бы их пригласили на вечеринку в то время, когда нужно спать, или если им пришлось бы отправиться в ночной лагерь? Как бы они объяснили, почему не видели снов?

После того как дети подумают о том, что это такое — никогда не спать, задайте им вопрос: согласились бы они принять участие в таком эксперименте, если бы им это предложили?

***Дочки-матери***

За полчаса до сна ребенок начнет укладывать свои игрушки спать. Сначала он поведет своих любимцев мыть ручки и ножки. Затем все вместе идут в спальню и укладываются по своим кроватям. Всем куклам надо спеть колыбельную с закрытыми глазами. После гасится свет и ставится условие, что никто не должен разговаривать. Такая длинная игра успокоит ребенка.

***Волшебник сна***

Можно сделать вместе с ребенком волшебную палочку. При свете ночника этой палочкой ребенок касается всех предметов в комнате и говорит: «Вот и комод заснул...». После того как все предметы «заснули» , «волшебник» сам ложится в кровать и прикасается к себе волшебной палочкой и говорит: «И я буду спать». Выключается свет. Игра закончена.

***Дочки-матери наоборот***

Играют дочка и мама или папа и сын. Дочка должна занять место мамы, а мама — место дочери. Постепенно новая дочка становится непослушной. А настоящая дочка должна придумать, как непослушную успокоить. Она может её уговаривать или наказать. Можно помочь ребёнку в принятии решения.

**Игры с агрессивными детьми**

**"Обзывалки"**(Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Скажите детям следующее: "Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: "А ты, ..., морковка!" Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: " А ты, .... солнышко!" Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

**"Два барана"** (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность "легальным образом" выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: "Рано-рано два барана повстречались на мосту". Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки "Бе-е-е". Необходимо соблюдать "технику безопасности", внимательно следить, чтобы "бараны" не расшибли себе лбы.

**"Тух-тиби-дух"** (Фопель К., 1998)

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

"Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований.. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: "Тух-тиби-дух". Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово

Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами. В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово "Тух-тиби-дух" сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

**"Попроси игрушку" — вербальный вариант** (Карпова 6.В., Лютова Е.К., 1999)

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1:" Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать". Инструкция участнику 2: "Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали". Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

**"Попроси игрушку" — невербальный вариант**(Карпова Е. В., Лютово 6. К., 1999)

**Ц**ель: обучение детей эффективным способам общения.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.). После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: "Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?", "Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?" Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни), она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

**"Прогулка с компасом"** (Коротаева Е.В., 1997)

Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим.

Группа разбивается на пары, где есть ведомый ("турист") и ведущий ("компас"). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом "туриста не может общаться с "компасом" на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий — других туристов с компасами. После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

**"Зайчики"**(Бордиер Г. Л. и др., 1993)

Цель: дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их.

Взрослый просит детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий — силу, темп, резкость — и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений.

Например, ведущий говорит: "Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит... А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения". Кроме упражнения "Зайчики" рекомендуется проводить упражнения на релаксацию мышц, которые подробно описаны в разделе "Как играть с тревожными детьми". "Я вижу..." ( Карпова Е.8., Лютова Е.К.. 1999) Цель: установить доверительные отношения между взрослым и ребенком, развивать память и внимание малыша. Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: " Я вижу..." Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.

**"Толкалки"**(Фопель К., 1998)

Цель: научить детей контролировать свои движения.

Скажите следующее:"Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: "Стоп". Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

**"Жужа"** (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

"Жужа" сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. "Жужа" терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет "Жужей". Взрослый должен следить, чтобы "дразнилки" не были слишком обидными.

**"Рубка дров"**(Фопель К., 1998)

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и "истратить" ее во время игры.

Скажите следующее: "Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: "Ха!"" Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

**"Головомяч"**(Фопель К., 1998)

Цель: развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу. Скажите следующее: "Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате". Для детей 4—5 лет правила упрощаются: например, в исходном положении можно не лежать, а сидеть на корточках или стоять на коленях.

**"Аэробус"** (Фопель К., 1998)

Цель: научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по "команде" дает уверенность и спокойствие.

"Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу "летать"". Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на ковер и разводит руки в стороны, как крылья самолета. С каждой стороны от него встает по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги живот и грудь. На счет "три" они одновременно встают и поднимают Аэробус с поля... Так, теперь можно потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит "полет" по кругу и снова медленно "приземлится" на ковер".

Когда Аэробус "летит", ведущий может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда вы увидите, что у детей все получается хорошо, можно "запускать" два Аэробуса одновременно.

**"Бумажные мячики"**(Фопель К., 1998)

Цель: дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик. "Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: "Приготовились! Внимание! Начали!" Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду "Стоп!", вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию". Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

**"Дракон"**(Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник — "голова", последний — "хвост". "Голова" должна дотянуться до "хвоста" и дотронуться до него. "Тело" дракона неразрывно. Как только "голова" схватила "хвост", она становится "хвостом". Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

**Игры за партами**

**"Глаза в глаза"**(Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

"Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: "я грущу", "мне весело, давай играть", "я рассержен", "не хочу ни с кем разговаривать" и т.д. После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

**"Маленькое привидение"**(Лютова Е. К., Монина Г. Б.)

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

"Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение: (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук "У". Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить "У", если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить". Затем педагог хлопает в ладоши: "Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!"

**Как играть с гиперактивными детьми**

**"Найди отличие"**(Лютова Е.К., Монино Г.Б.)

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку ( котик, домик и др) и передает ее взрослому, а сам отворачивает-ся. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

**"Разговор с руками"** (Шевцова И.В.)

Цель: научить детей контролировать свои действия.

Если ребенок подрался, что -то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: "Кто вы, как вас зовут?", "Что вы любите делать?", "Чего не любите?", "Какие вы?". Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно "заключением договора" между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина

**"Говори!"** (Лютово Е.К., Монино Г.Б.)

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее. "Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: "Говори!" Давайте потренируемся: "Какое сейчас время года?"

**"Кричалки—шепталки—молчалки"** (Шевцова И.В.)

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — "кричалку" можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — "шепталка" — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал "молчалка" — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует "молчанками".

**"Морские волны"**(Лютова Е.К., Монина Г. Б.)

Цель: научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения.

По сигналу педагога "Штиль" все дети в классе "замирают". По сигналу "Волны" дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают ученики, сидящие за первыми партами. Через 2-3 секунды поднимаются те, кто сидит за вторыми партами и т.д. Как только очередь доходит до обитателей последних парт, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми партами), садятся и т.д. По сигналу учителя "Шторм" характер действий и последовательность их выполнения повторяется, с той лишь разницей, что дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой "Штиль".

**"Ловим комаров"**(Лютово Е.К., Монино Г.Б.)

Цель: снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность гиперактивным детям подвигаться в свободном ритме и темпе.

Скажите детям: "Давайте представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в класс (группу) налетело много комаров. По команде "Начали!" вы будете ловить комаров. Вот так! Педагог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Каждый ребенок будет "ловить комаров" в своем темпе и в своем ритме, не задевая тех, кто си дит рядом. По команде "Стой!" вы садитесь вот так: педагог показывает, как надо сесть (на свое усмотрение). Готовы? "Начали!"... "Стоп!" Хорошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные ноги вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдыхают. А теперь — снова за работу!"

**"Найди отличие"**(Лютова Е.К., Монино Г.Б.)

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку ( котик, домик и др) и передает ее взрослому, а сам отворачивает-ся. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

**"Ласковые лапки"** (Шевцова И.В.)

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикасался к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: "зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

**"Гвалт"**(Коротаева Е.В., 1997)

Цель: развитие концентрации внимания.

Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.

Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

**Коррекционные игры и упражнения для детей с преобладанием холерического и сангвинического темперамента**

1. **«Сосредоточенность»** (этюд на регуляцию эмоций).

Путешественник сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план похода. Выразительные движения: левая рука упирается локтем в стол и поддерживает голову, наклоненную влево, указательный палец правой руки двигается по воображаемой карте. Мимика: слегка прищуренные глаза, нижняя губа закушена.

1. **«Раздумье»** (этюд на регуляцию эмоций и движений).

Мальчик собрал в лесу грибы и заблудился. Наконец он вышел на большую дорогу. Но в какую сторону идти? Выразительные движения: ребёнок стоит, руки сложены на груди или одна рука на груди поддерживает другую руку, на которую опирается подбородок,

1. **«Ваське стыдно»** (этюд на регуляцию эмоций).

Жила-была девочка Галя. У неё была кукла Таня. Галя играла с куклой, кормила её, укладывала спать. Однажды пришел туда кот Васька и свалил куклу на пол. Пришла Галя домой, увидела, что кукла лежит на полу, подняла её и стала ругать Ваську: «Зачем ты, Васька, мою куклу свалил?» А Васька стоит, голову опустил: стыдно ему. Прослушав рассказ, ребёнок показывает, как стыдно было коту Ваське.

1. **«Море волнуется»** (произвольность поведения чувств).

Водящий начинает так: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три: фигура радости, страха, стыда и т. д. на месте замри». Далее водящий выбирает наиболее яркую фигуру.

1. **«Тыкалки»** (тренировка умения владеть своими чувствами).

Дети садятся на стулья, ставят ступни ног на пол и «замирают». Ведущий, медленно считая до 10, проходит между детьми и легонько щекочет каждого. Детям необходимо не рассмеяться при этом и сохранить неподвижность.

1. **«А-а-ах!»** (тренировка умения владеть своими чувствами).

Ведущий кладёт руку на стол и затем медленно поднимает её до вертикального положения. Дети в соответствии с поднятием руки усиливают громкость звука «а» — с тем чтобы когда рука достигнет верхнего положения, завершить её громким совместным «Ах!» и мгновенно замолчать.

1. **«Да и нет»**(гармонизация осознания прав и обязанностей).

Инструкция. Попробуем определить, кто из нас умеет быть внимательным. Каждому из вас по очереди мы будем задавать вопросы, на которые заранее знаем ответы «да» и «нет». Например: «Ты ходишь в школу?», «Ты был на Северном полюсе?» и т. п. А тот кто отвечает, должен обязательно отвечать наоборот. Тот, кто ошибается, выбывает из игры.

1. **Упражнение на развитие произвольного внимания.**

Ребёнку дают лист бумаги, цветные карандаши и просят его нарисовать в ряд 10 треугольников. Когда эта работа будет завершена, ребёнка предупреждают о необходимости быть внимательным, так как инструкция произносится только один раз: «Будь внимательным, заштрихуй красным карандашом третий, седьмой и девятый треугольники».
Если ребёнок справился с первым заданием, предлагают выполнение других заданий, придумывая и постепенно усложняя условия.

1. **Упражнение на развитие устойчивости внимания.**

Ребёнку дают небольшой текст (газетный, журнальный) и предлагают, просматривая каждую строчку, зачёркивать какую-либо букву, например «А». Фиксируют время и количество ошибок. Ежедневно отмечают результаты на графике. Отмечают улучшение результатов, знакомят ребёнка с ними, радуются вместе с ним.

1. **Упражнение на произвольность поведения.**

Ребёнку показывают лист с нарисованными геометрическими фигурами и просят закрасить цветным карандашом каждую их них. Предупреждают ребёнка, что он должен делать это очень аккуратно, время не имеет значения. Как только ребёнок начинает проявлять небрежность, работу прекращают. Ребёнок шести - семи лет аккуратно закрашивает 15—20 фигур.

**Методы саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения у детей**

Нередко родителей тревожит появление у детей несобранности, излишней активности, напротив, замкнутости, робости, а часто агрессивности, плаксивости. Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становится конфликтным и беспокойным. Все это признаки внутреннего психо-эмоционального напряжения, следствие какой-то «детской» проблемы, в которой взрослые еще не разобрались. Как помочь ребенку в такие моменты? Самое правильное – научить его помогать самому себе, то есть познакомить с методами саморегуляции. Некоторые упражнения ребенок сможет выполнить самостоятельно, в других ему должны помочь родители или взрослые. Автор научила этим методам огромное количество детей, и они успешно ими пользуются. Ребенок много может сам, родители способны понять и успокоить его. Вот и успокойте!

**«Возьмите себя в руки»**

Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».

**«Врасти в землю»**

«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека»

.**«Ты –лев!»**

«Закрой глаза, представь льва – царя зверей сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!»

**«Просыпайся, третий глаз!»**

«Человек видит не только глазами. Мудрость и ум, выдержка и спокойствие могут проснуться в твоем третьем глазе. Вытяни указательный палец, напряги его и положи на лоб между бровей над носом. Здесь твой третий глаз, глаз мудрости. Помассируй эту точку, приговаривая: «Просыпайся, третий глаз, просыпайся, третий глаз...» 6 – 10 раз.

**«Сбрось усталость»**

«Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

**«Заряд бодрости»**

«Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей – один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» 10 раз в одну сторону и 10 – в другую. А теперь опусти руки, стряхни ладошки. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!» Стряхни ладошки. Собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» – помассируй ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!»

**Предостережение**: Взрослый следит за силой нажима на важные точки жизнедеятельности и правильностью нахождения точек.

**«Дыши и думай красиво»**

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

* мысленно скажи: «Я – лев» – выдохни, вдохни;
* скажи: «Я – птица» – выдохни, вдохни;
* скажи: «Я – камень» – выдохни, вдохни;
* скажи: «Я – цветок» – выдохни, вдохни;
* скажи: «Я спокоен» – выдохни.

Ты действительно успокоишься».

**«Стойкий солдатик»**

«Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты – стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!»

**«Замри»**

«Если ты расшалился и тобой недовольны, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

**«Спаси птенца»**

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

**«Солнечный зайчик»**

«Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

**«Сломанная кукла»**

«Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть, потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй веревочки – медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи руки, подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Все – куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»

**«Гора с плеч»**

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5 – 6 раз, и тебе сразу станет легче.

**«Торт»**

Положите ребенка на коврик. Вокруг его сверстники или знакомые. Взрослый: «Сейчас мы из тебя будем делать торт». Один участник – мука, другой – сахар, третий – молоко, четвертый – масло и т.д. Взрослый – повар, сейчас он приготовит великолепное блюдо. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука – «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко – «молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар – он «посыпает» тело, и немного соли – чуть-чуть, нежно прикасается к голове, рукам, ногам. Повар «замешивает» тесто, хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается – ровно и спокойно лежит и дышит, все составляющие его: и мука, и соль и др. – тоже дышат, как тесто. Наконец тесто испеклось. Чтобы торт был красивый, надо его украсить кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок, описывая его. Торт необыкновенно хорош! Сейчас повар угостит каждого участника упражнения вкусным кусочком, если самому «торту» не жалко. Большая часть торта достанется родителям и друзьям.

**Замечание**:

1. Следите за выражением лица «торта», оно должно быть довольным, смех только поможет упражнению.
2. Вместо «торта» можно готовить все, что угодно ребенку, – курицу, блины, компот и т.д.

**«Портрет»**

Ребенок садится напротив взрослого. Взрослый – художник. Все остальные краски: синий, белый, красный, желтый, зеленый и другие цвета. «Сейчас я буду рисовать портрет». Художник прикасается рукой к овалу лица и говорит: «Сейчас я нарисую лицо». «Какую форму рисовать?» – спрашивает он у ребенка, такую же, больше, меньше?» Ребенок отвечает. «Какие будут глазки – большие, маленькие или оставим, какие есть?» При этом он обводит контур глаз. «Какого они будут цвета?» Ребенок называет. Если есть такая краска, художник прикасается к ней своей кистью (к участнику, выбравшему этот цвет) и переносит цвет на лицо ребенка. Затем в таком же порядке рисуются брови, нос, щеки, губы, уши, волосы. Постарайтесь «смешать» краски и перенести на ребенка частичку каждого участника упражнения. В конце все любуются портретом, говорят, как он хорош.

**Замечание**: Упорное нежелание ребенком «сохранить» свое собственное лицо и стремление многое в нем изменить говорит о том, что ребенок недоволен собой, хочет измениться.

**«Театр прикосновений»**

Ребенка просят свободно лечь в позу «звезды» на коврик и закрыть глаза. Включается спокойная музыка. Все участники склоняются, и взрослый объясняет, что они должны нежно и осторожно, необычным образом коснуться тела лежащего ребенка, показывая, как это делается. Можно одновременно прикоснуться одним пальцем ко лбу, а ладонью к ноге, ребром ладони к животу, кулачком – к груди, локтем – к животу и т. д. Все одновременно начинают и заканчивают прикосновение. Затем лежащего оставляют на некоторое время в расслабленном состоянии.

**Замечание**:

1. Взрослый следит за силой прикосновений.
2. Наблюдает за лицом лежащего, оно должно быть спокойным и расслабленным.
3. Поглаживаний должно быть мало.

А сейчас вы можете познакомиться с несколькими программами, входящими в авторскую «Методику снятия психо-эмоционального напряжения у детей». Выполнять их с детьми необходимо, когда вы чувствуете, что они возбуждены, тревожны, чего-то боятся, устали. Можно 1—2 раза в неделю под спокойную музыку начитывать их перед сном. В программах учтены особенности восприятия ребенка, способности воображать и фантазировать, мягко включены элементы снятия мышечного напряжения, а также фрагменты по повышению самооценки ребенка и регуляции его взаимоотношений с окружающими. Регулярное использование программ успокаивает детей, позволяет расслабиться и отдохнуть телу и голове.

Очень полезно после прослушивания программ поговорить с ребенком, как он себя чувствует, что представлял. Можно попросить нарисовать красками свое настроение или то, что он представлял в этот момент.

**Предостережение**: Старайтесь в тексте ничего не менять, так как в его содержании, дыхательных паузах заложен глубокий психо-физиологический смысл.

**«Путешествие на голубую звезду»**

Наша родная планета – Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи?

Сейчас помечтаем и мы...

Лягте удобно, закройте глаза. Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде.

Вы – команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох – выдох, 3 раза. Крепко-крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох – выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох – выдох, 3 раза. Хорошо! Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох – выдох, 2 раза.

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель – Голубая Звезда...

И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубо-о-кий вдо-о-х – и выдох, 2 раза, так, и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели!

Выйдем из корабля... Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и ... чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми.

Милые Чистокрылышки, дорогие соседи, мы ради встрече с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными.

**«Полет птицы»**

Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет красоты и легкости, полетаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое, гибкое, как в воде. Небо – это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. Поднимите подбородок вверх. Да, именно такая шея у лебедя! Выпрямите спинку, расправьте плечики. Вы прекрасны, такая шея у лебедя! Закройте глаза. Давайте подышим, как птицы. Вдох – выдох. После вдоха говорите про себя: «Я – лебедь», потом выдохните. Вдох: – «Я – лебедь» – выдох (3 раза). Хорошо!

Шея лебедя вытянута, напряжена, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки-крылья, шире, плавно... Молодцы!

Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и... резко выпрямите... Глубокий вдох... и... о, чудо! Мы взлетели... Вдох – выдох (3 раза). Вдох – выдох... Можете свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада... тишина... покой... Вдох – выдох... (3 раза).

Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая, гордая птица!.. Вдох – выдох. Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно.

Спустимся пониже, еще ниже, еще ниже... Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди... И вот ноги легко коснулись земли... Вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья.

Замечательным был полет!

Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь-красавец не сразу взлетел. Когда-то он был Гадким утенком, перенес много горя и бедствий, над ним смеялись, его обижали и никто не понимал. Но не страшно родиться Гадким утенком, важно хотеть быть Лебедем! Все прекрасное когда-нибудь сбывается. Нужно только очень-очень верить в себя!

Неизменным успехом в занятиях по выработке механизмов саморегуляции у детей пользуется «Бэби-йога». Дети, рожденные самыми совершенными существами на Земле, с удовольствием выполняют несложные ассаны (так называются отдельные позы-упражнения), испытывают умиротворенность, внутреннюю свободу, открытость в восприятии окружающего мира. Мышечная раскрепощенность и радостное настроение передается и взрослым, занимающимся с ними, они становятся добрее, мягче, спокойнее.

Комплекс «Бэби-йоги» апробирован во многих детских садах, он несет детям здоровье и душевное равновесие.

Выполнять упражнения надо на коврике под спокойную, лучше восточную музыку. Ритуальными являются упражнения «Приветствие Солнцу» и «Благодарение Солнцу». Другие ассаны можно выполнять по усмотрению; дозировка и темп зависят от возраста и настроения детей в данный момент.

Комплекс «Бэби-йога» развивает в детях умение управлять своим телом, дыханием, освобождаться от стрессов и перенапряжения.

Ниже приводится текст комплекса, на рисунках показано, как выполнять основные ассаны.

**Комплекс гимнастических упражнений «Бэби-йога»**

Сейчас мы займемся гимнастикой.

Лягте на пол. Руки лежат вдоль тела ладонями кверху, пальцы полусогнуты, носки ног разведены. Головку поверните набок. Рот чуть-чуть откройте, язычок прижмите к верхнему ряду зубов, как будто говорите букву «Т». Глаза закройте. Полежите немного, послушайте музыку, постарайтесь ни о чем не думать, ровно, красиво дышите вдох-выдох, вдох – выдох, вдох – выдох. 1 минута. (Музыка). Представьте себе голубое небо, белые облака, тепло, приятно, уютно. Откройте глаза.

А сейчас мы с вами поприветствуем солнце, яркое, золотое. Встаньте на колени, выпрямите спину в струну, головку слегка поднимите, руки сложите вместе. Дышите ровно и глубоко.

Вдох, прогнитесь спиной и поднимите руки вверх – выдох. Опустите руки на пол – вдох. Правую ножку назад – выдох, левую ножку назад – вдох. Прогнули спинку – вдох – выдох. Легли на живот. Правую ногу поджали – вдох, левую ногу поджали – выдох. Прогнули спинку – вдох – выдох.

Сложили руки ладошками вместе перед грудью. Здравствуй, Солнце! Скажем все вместе: «Здравствуй, Солнце!»

А теперь ляжем на спину. Будем глубоко дышать. Вдох – выдох, вдох – выдох. Ни о чем не думаем, отдыхаем (музыка 30 сек). Повернулись на бок, поджали ножки к груди и обхватили их руками. Лежим, дышим, думаем только о приятном: о зеленой травке, божьей коровке, бабочке, ромашке... Дышим ровно, спокойно...

Сели, руки на пол, голову тоже наклонили я полу, попробуем медленно подняться и встать на голову. Не бойтесь, это не страшно, не торопитесь, у кого не получится, ничего, в другой раз обязательно выйдет.

А сейчас сядем, согнем ножки друг к другу, сложим ручки ладошками к груди. Вы стали похожи на красивый цветок лотос, белый, стройный, нежный, спинку выпрямили, головку подняли, подбородок вверх. Хорошо, молодцы, ровно, красиво дышим, как будто нюхаем этот цветок...

Легли на спину, расслабились, руки и ноги лежат свободно, дышим четко, четко вдох – выдох, вдох – выдох. Хорошее! Потянулись сладко, попробуйте зевнуть. Возьмите себя руками за бока, поднимайте медленно ноги и постарайтесь встать на лопатки. Держите ноги прямо, подбородок нажимает на грудь. Чувствуем, как улучшается наше состояние. Вы чувствуете себя хорошо!

Закиньте ноги за голову. Поднимитесь и сделайте мостик. А сейчас превратимся в колесо – встаньте на руки и ноги, выгнитесь. Вот такое колесо получилось. Молодцы!

Ляжем на спину, вытянем руки и ноги, расслабились. Закроем глаза. Вдохнем глубоко-глубоко... – выдохнем глубоко (повторить вдох – выдох 3 раза).

Давайте превратимся в рыбку. Ляжем на спину, выпятим грудь, уберем руки под спину, выгнемся, дышим глубоко, ровно, спокойно 30 секунд. Вы рыбки в воде, дышите глубоко и ровно.

Теперь снимем всю усталость, ляжем ровно. Уберем руки за голову, сядем. Руки вверх и наклоняемся вперед – вдох, руки вниз – выдох, вверх – вдох, вниз – выдох... вдох – выдох... Спасибо, Солнце!

Все вместе: «Спасибо, Солнце!»

**Банк способов саморегуляции (самовоздействия).**

***Способы, связанные с управлением дыханием.***

Управление дыханием – это эффективное средство влияния н атонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание ( с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению (релаксации). Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

***Способ 1.***

***Упражнение:***

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка остается неподвижна);

* на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
* затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
* снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

**Следующие два упражнения – на сочетание управлением дыханием и тонусом мышц.**

***Способ 2.***

***Упражнение:***

Сядьте удобно, откиньтесь на спинку стула, закройте глаза.

Сосредоточьтесь на своем дыхании.

Сделайте полный вдох, затем легкий спокойный выдох. Ощутите как воздух “вливается” в вас, заполняет сначала брюшную полость, затем грудную клетку и легкие.

Спокойно, без усилий, сделайте новый вдох и опять легкий, спосокйный выдох.

Продолжайте дышать в таком же удобном для вас ритме.

Обратите внимание, какие чести вашего тела соприкасаются со стулом и полом.

В тех частях тела, где поверхность поддерживаеи вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что кресло и пол приподнимаются, чтобы поддержать вас.

Расслабьте те мышцы, с помощью которых высами поддерживаете себя.

Немного побудьте в таком состоянии. Почувствуйте опять ритм своего спокойного дыхания, воздух, заполняющий вас при вдохе и “вытекающий” при выдохе, поверхности, которые вас поддерживают.

Теперь сожмите кулаки, но сильнее, чем в предыдущий раз. Подержите их сжатыми несколько секунд, а затем разожмите. Почувствуйте, что руки расслабились еще больше.

Сожмите кулаки в третий раз, но теперь так сильно, как только возможно. Через несколько секунд разожмите и немного посидите в расслабленном состоянии. Не забудьте опять почувствовать сове дыхание, воздух поверхности.

Проводите такое же троекратное напряжение-расслабление с другими мышцами тела: руки, ноги, спина, плечи, шея.

После этого напрягите одновременно все мышцы так сильно, как только сможете. Постарайтесь сохранить это напряжение секунд 10.

Затем дайте напряжению постепенно уйти – пусть ваше тело вяло обмякнет в кресле. Отметьте, какими ощущениями все сопровождается, насколько замедлен и глубок вдох после того, как вы начели освоюождаться от напряжения, и как ощущается уход, “вытекание” напряжения.

Продолжая спокойно сидеть, углубите состояние расслабления, мысленно прослеживая каждую часть своего тела, позволяяя ей тем самым расслабиться еще больше. Мысленно медленно продвигайтесь по всем частям тела, при необходимости возвращайтесь к некоторым из них до тех пор, пока вы не почувствуете, что достигли удовлетворяющего вас уровня расслабления во всем теле. Дайте возможность чувству внутренней умиротворенности разлиться по всему телу.

***Способ 3.***

***Упражнение:***

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забывает делать нормальный выдох,

* глубоко выдохните;
* задержите дыхание так долго, как сможете;
* сделайте несколько глубоких вдохов;
* снова задержите дыхание.

**Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, восстановить силы.

***Способ 4.***

Расслабить все мышцы сразу не удастся, поэтому нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

**Упражнение:**

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

* дышите глубоко и медленно;
* пройдитесь внутренным взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывает рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
* постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе);
* почувствуйте это напряжение;
* резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;
* сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете ощущение тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев ( можно делать гримасы – удивления, радости и пр.)

***Способ 5.***

***Упражнение “Лимон” (управление состоянием мышечного расслабления и напряжения)***

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно сжимать его до тех пор, пока не почувствуете, что “выжали” весь сок. Расслабьтесь, запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

***Способ 6.***

***Упражнение “Сосулька”:***

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мыщцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы шеи, плеч, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

Упражнение можно выполнять лежа на полу.

***Способ 7.***

***Упражнение “Воздушный шар”:***

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы- большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног, и т.д. Запомните ощущение в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Обсуждение , подведение итогов занятия.

Диагностика эмоционального состояния членов группы с помощью цвета.

***Способы, связанные с воздействием слова.***

Известно, что “слово может убить, слово может спасти”. Вторая сигнальная система (словом) – высший регулятор человеческого поведения.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью ( без частицы “не”).

***Способ 8. Самоприказы*.**

Самоприказ – короткое, отрывистое распоряжение, отданное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены, что надо вести себя тем или иным образом, но испытываете трудности с выполнением.

“Разговаривать спокойно!”

“Молчать, молчать!”

“ Не поддаваться на провокацию!” – это помогает сдерживать эмоции, вести

* себя достойно. Сформулируйте самоприказ;
* Мысленно повторите его несколько раз.

**Упражнение:**

**Ситуация для педагогов** (ситуацию для учеников участники тренинга предлагают сами):

Вам нужно вести урок (уже прозвенел звонок), а ученикам явно не хочется делать контрольную, которую вы запланировали на этот урок; дверь кабинета, где должен идти урок, оказалась закрыта, ключа нет. Вы подозреваете, что кто-то из учеников спрятал его, чтобы сорвать урок.

Ваши действия, эмоции и самоприказы.

Какие эмоции будут у вас, какие можно сформулировать самоприказы, чтобы “держать себя на высоте”.

Все записывают (3 минуты), затем – обсуждение.

При необходимости члены группы сами предлагают ситуации и выход из них, эмоции и самоприказы.

***Способ 9. Самоодобрение (самопоощрение).***

Часто люди не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно- психических нагрузок, – одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому полезно поощрять себя самим.

* в случае даже незначительных успехов целесооброзно хвалить себя, мысленно говоря: “Молодец!”, “Умница!”, “Здорово получилось!”.
* Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз!

**Упражнение:** каждый на листе бумаги выписывает 10 своих качеств, за которые он бы себя похвалил (3 минуты), затем каждый читает их вслух, а члены группы добаляют еще по 1 качеству. И так с каждым участником.

***Способы, связанные с использованием образов.***

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений.

Если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образ, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

***Способ 10.***

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

* Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно,- это ваши ***ресурсные*** ситуации.

**Упражнение:** определение модальности каждого члена группы. Для этого все участники тренинга определяют с помощью теста “Ваша репрезентативная система” свою ведущую модальность. Тренер рассказывает об основных модальностях, приводит примеры.

***Материал:***таблицы с характеристикой каждого типа модальности.

Ресурсные ситуации старайтесь запоминать в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте :

1. зрительные образы, события ( что вы видите: облака, цветы, лес)
2. слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка)
3. ощущения в теле ( что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).
* При ощущении напряженности, усталости ( все это нужно проделать):
1. сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
2. дышите медленно и глубоко;
3. вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
4. проживите её заново, вспоминая все сопровождающие её зрительные, слуховые и телесные ощущения;
5. побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
6. откройте глаза и вернитесь к работе.

***Способ 11.***

***Упражнение “Разгладим море”.***

Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние (давление, сжатие, жжение, пульсация).

Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудина и представьте бущующее “огненное море” эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала.

Что вы теперь чувствуете? Попробуйте ещё раз.

***Способ 12.***

***Упражнение “ Зёрнышко”.***

Сидя спокойно, в расслабленном состоянии, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшем мире, силе и счастье.

До неё незьзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, её можно представить в виде некоего образа – язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей зыби, поверхностью.

Преисполненная глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием и силой, она находится в полной безопасности. Она там, глубоко в вас.

Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, - вы сами.

Представьте, что этот потаенный центр всегда пребывает в вас, оставаясь там таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности вы ни проходили, и что, если вы захотите, то можете в любой момент научиться припоминать, что эта частица есть внутри.

А теперь представьте конфликтную ситуацию, когда-либо бывшую в вашей жизни. Войдите в неё. Что вы чувствуете?

Вспомните о вашей внутренней частице умитворенности, счастья и силы. Увеличьте её до размера вашего тела. Что вы теперь чувствуете?

***Способ 13.***

***Упражнение .***

При ощущении напряженности, усталости можно воспользоваться следующим упражнением:

1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;

1. дышите медленно и глубоко;
2. вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
3. проживите её заново, вспоминая все сопровождающие её зрительные, слуховые и телесные ощущения;
4. побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
5. откройте глаза и вернитесь к работе.

Рефлексия тренинга: какие ожидания оправдались, какие – нет, чему научились, что давалось легко, а что не очень, пожелания к тренеру.

Ритуал прощания: все желают друг другу исполнения какого-то желания (на выбор того, кто желает).

**На сплочение группы**

**Круг знакомств**

Цель: дать каждому участнику занятий возможность предъявить себя группе, выразить свою индивидуальность в максимально защищенной, шутливо-ироничной ситуации, а главное — сделать это без слов, на языке тела, который во многом выразительнее и заразительнее словесных рассуждений.

Ход упражнения: Все становятся в широкий круг, и ведущий одновременно показывает и рассказывает правила игры, которая состоит из пяти шагов:

1. Один из игроков делает шаг к центру круга.

2. Называет свое имя или псевдоним, которым он (она) хотел(а) бы называться в этой группе.

3. Демонстрирует какие-то движения и жесты приветствия остальным.

4. Назвав и показав себя, игрок делает шаг назад, возвращаясь на прежнее
место в круг.

5. Все остальные игроки по возможности точно повторяют названное имя, стараясь имитировать и интонацию, и показанное движение. После этого всю процедуру повторяет следующий стоящий рядом игрок, за ним следующий и так до конца круга.
При анализе мысли детей направляются в сторону расшифровки невербального сообщения лишь в том случае, если ведущий даст такую установку. Правда, обязательно следует оговорить, что некоторые жесты вообще ничего не выражают, а просто приятны, забавны, необычны.

**Испорченный видеомагнитофон**

Цель: передача эмоций, чувств по кругу с помощью мимики и жестов.

Ход упражнения: Группа сидит в кругу с закрытыми глазами. Кто-то, прикасаясь к соседу (допустим, справа), старается этим прикосновением выразить какое-то чувство. «Получивший» это чувство старается передать его дальше по кругу. При этом он не обязательно повторяет то, как к нему прикасался предыдущий партнер. Он своим прикосновением к следующему участнику старается, как можно точнее передать именно то чувство, которое он почувствовал. В конце концов, чувство возвращается к его пославшему.
Затем обсуждается, что почувствовал каждый участник, как старался это передать. Обычно такое упражнение создает очень теплую атмосферу между участниками, снимает какие-то барьеры в контакте. И неплохо вводит язык чувств. Участники начинают лучше чувствовать друг друга, а групповое пространство наполняется чувствами «здесь и теперь».

**Диалог руками**

Цель: развитие умения чувствовать другого человека.

Ход упражнения: Группа разбивается на пары, которые закрывают глаза и пытаются понять состояние друг друга только через прикосновение рук.

Участники работают по двое, причем каждая пара отдельно от остальных. Ведущий предлагает участникам взять в пару человека, которого он меньше всего, как ему кажется, чувствует и понимает. Затем в каждой паре участники садятся друг против друга так, чтобы можно было взять друг друга за руки. Они закрывают глаза. Их задача: с закрытыми глазами, обязательно молча, встретиться друг с другом руками,  «познакомиться», потом «поссориться», затем «помириться» и «попрощаться». После 5-7 минут такого общения все снова садятся в круг и обсуждают полученный опыт.

Комментарии: Практически всегда у участников возникает совершенно новое ощущение партнера, которое иногда чувствуется даже глубже и значительнее полученного зрительного и слухового образа. Возникают новые чувства к этому партнеру. Возникает ощущение, что он теперь более понятен и открыт, появляется ощущение собственной открытости перед ним, чувство близости, даже интимности.

**Ловля моли**

Цель: вовлечение всех участников группы в работу.

Ход упражнения: Ведущий указывает на одну из участниц игры, представляя ее как «хозяйку, которая пригласила нас в гости. У нее дома развелось много моли. Она пригласила нас для того, чтобы все мы вместе помогли ей избавиться от моли». Далее ведущий предлагает всем участникам группы «убить по 10 штук моли», и первый демонстрирует «убивание моли» хлопками в воздухе, хлопаньем по плечам и головам участников, по вещам в помещении и т. п. Он побуждает всех членов игры принять участие в этом действии.
Ведущий прекращает упражнение с учетом меры вовлеченности всех участников в игру.

**Изобрази предмет**

Цель: знакомство с приемами общения; развитие базовых коммуникативных умений.

Ход упражнения: Тренер движениями рук и тела и мимикой изображает, как использовать какой-то предмет. Например, он говорит по мобильному телефону, бреется, пристраивает у подбородка скрипку, собирает на поляне цветы и т. п., побуждая группу отгадать, что за предмет у него в руках. Отгадавший первым загадывает свой предмет и т. д.

**Здравствуй!**

Цель: знакомство, вовлечение всех участников группы в работу.

Ход упражнения: Группа садится в круг. Используется мяч для большого тенниса или аналогичный. При отсутствии мяча приемлемы яблоко или апельсин. В некоторых случаях можно использовать завязанный в комок шарф. Тренер ловит взгляд одного из подростков и кидает ему мяч со словами: «Здравствуй! Как тебя зовут?» Далее он дает инструкцию: «Выбери любого в группе, кто тебе интересен, поймай его взгляд, перекинь ему мячик, поздоровайся».

В какой-то момент перекидывания мяча тренер уточняет инструкцию: «Старайтесь перекинуть мяч тому, кто еще не ловил его».

**Комплименты**

Цель: знакомство, сплочение группы.

Ход упражнения: Мяч перекидывается так же, но необходимо не поздороваться, а сказать тому, кому вы кидаете мяч, комплимент. И опять-таки, в какой-то момент перекидывания мяча тренер дает дополнительную инструкцию: «Постарайтесь, чтобы каждый из нас получил хотя бы один комплимент».

**Программа повышения групповой сплоченности, снижение уровня конфликтности**

**Цель: повышение сплоченности студенческих групп.**

**Занятие 1**

**Цель:** Знакомство с участниками группы. Выработка правил поведения в группе.

**Упражнение «Нарисуй свое имя»**

**Необходимые материалы**: листы А4, фломастеры или маркеры.

**Время**: 5-10 минут.

**Описание**: Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий предлагает каждому участнику группы нарисовать имя, которым будет на протяжении всех тренинговых занятий.

**Обсуждение**: каждый участник представляется и демонстрирует нарисованное им имя.

**Правила работы в группе:**

Ведущим совместно с участниками группы вырабатываются определенные правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно. Правила записываются на листе ватмана, закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются вначале занятия.

**Примерные правила:**

1. Каждый из присутствующих находится здесь только потому, что он уже здесь, и ни по какой другой причине.
2. Для каждого понятие истины определяется тем, что он собой представляет, что чувствует, как оценивает происходящее.
3. Наша первая цель – установить позитивные контакты друг с другом.
4. Мы должны быть честными, искренне выражать свое отношение к происходящему.
5. Мы должны прислушиваться к другим.
6. Необходимо, чтобы в принятии группового решения участвовали все.

**Упражнение «Прорвись в круг»**

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Время**: 15-20 минут.

**Описание**: члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Ведущий предлагает сначала одному члену группы прорвать круг и проникнуть в него. Тоже самое может проделать каждый участник.

**Обсуждение:**

1. Какие сложности возникали при выполнении этого упражнения?
2. Кому было труднее всего прорваться в круг? Почему?
3. Что изменилось после этого упражнения?

**Упражнение «Шарики»**

**Необходимые материалы**: воздушные шары.

**Время**: 5 минут.

**Описание**: Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

**Обсуждение**: обмен впечатлениями.

**Рефлексия занятия:**

1. Что понравилось на этом занятии?
2. Что вызывало трудности?
3. Чему способствовало проведенное занятие?

**Занятие 2**

**Цель: развитие навыков работы в команде.**

**Упражнение «Возьми салфеток»**

**Необходимые материалы**: бумажные салфетки.

**Время**: 5-10 минут.

**Описание**: Участники тренинга сидят в общем кругу. Тренер передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток».

После того как все участники взяли салфетки, тренер просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

**Обсуждение**: не требуется.

**Упражнение «Хорошие и плохие поступки»**

**Необходимые материалы**: ватман (2 шт.), фломастеры или маркеры.

**Время**: 25-30 минут.

**Описание**: участники делятся на две команды. Каждой команде выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры. Задача одной команды – написать как можно больше поступков, которые позволяют людям уважать друг друга больше. Соответственно задача другой – написать как можно больше поступков, из – за которых это уважение теряется. По желанию, каждая команда может подкрепить слова рисунками соответствующих поступков.

**Обсуждение**: каждая команда представляет свою тему. Дальше идет общее обсуждение, в конце ведущий суммирует все сказанное. Очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение других людей к себе.

**Упражнение «Аплодисменты по кругу»**

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Время**: 5 минут.

**Описание**: ведущий предлагает участникам группы стать в круг. Затем он предлагает игру «Аплодисменты по кругу»: «мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам каждого участника группы похвалить аплодисментами своего соседа справа». Далее участники группы аплодируют всем и т.д.

**Обсуждение**: не требуется.

**Рефлексия занятия:**

1. Что понравилось на этом занятии?
2. Что вызывало трудности?
3. Чему способствовало проведенное занятие?

**Занятие 3**

**Цель: формирование и развитие навыков группового взаимодействия.**

**Упражнение «Путаница»**

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Время**: 5 минут.

**Описание**: Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник обязан найти себе «друга по рукопожатию». Затем все участники вытягивают левую руку и так же находят себе «другу по рукопожатию» (важно чтобы друзья по рукопожатию были разные). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое общение между участниками.

**Обсуждение**: не требуется.

**Упражнение «Вагончики»**

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Время**: 10 минут.

**Описание**: Участники становятся друг за другом, кладут руки на плечи друг другу, закрывают глаза и стараются двигаться по линии движения ведущего, который водит вагончики зигзагами.

**Обсуждение**: обмен впечатлениями о «поездке на поезде».

**Упражнение «Пингвины»**

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Время**: 15 минут.

**Описание**: Пингвины живут и охотятся стаей, и во время зимних бурь и холодов они спасаются тем, что сбиваются в большую кучу. В центре этой кучи всегда теплее, на периферии – холоднее, но суровые условия переживают практически все остаются в живых. Как они это делают? Сейчас вы становитесь стаей пингвинов, ваша задача не замерзнуть. По сигналу «Начали» все бродят по помещению, а после команды «Буря» все резко сбиваются в кучу.

**Подсказка**: Пингвины с краю замерзают и стремятся попасть внутрь, а пингвины с центра стараются попасть наружу.

**Упражнение «Передача»**

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Время**: 5 минут.

**Описание**: участники образуют тесный круг. Затем ведущий предлагает всем положить руки на плечи друг другу и закрыть глаза. Нужно мысленно передать друг другу все возможные положительные эмоции, чувства, пожелания.

**Обсуждение**: обмен мнениями.

**Рефлексия занятия:**

1. Что понравилось на этом занятии?
2. Что вызывало трудности?
3. Чему способствовало проведенное занятие?

**Занятие 4**

**Цель: формирование навыков командной работы.**

**Упражнение «Свой способ приветствия»**

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Время**: 5 минут.

**Описание**: ведущий предлагает участникам тренинга поздороваться следующим образом: «будем подходить друг к другу и здороваться. При этом каждый из партнеров использует свой способ приветствия, который должен быть невербальным. Со следующим партнером нужно будет поздороваться тем способом, который использовал, здороваясь с вами, ваш предыдущий партнер. Если в какой – либо из пар «встретятся» два одинаковых приветствия, то следующих своих партнеров эти два человека должны приветствовать новым способом».

**Обсуждение**: не требуется.

**Упражнение «Рисунок на спине»**

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Время**: 20-25 минут.

**Описание**: Участники делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спин каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.

Участникам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

**Обсуждение**: в общем кругу.

1. Что помогало понимать и передавать ощущения?
2. Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае?
3. Что мешало выполнять упражнение?

**Упражнение «Крокодил»**

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Время**: 5 минут.

**Описание**: все участники делятся на две команды, и каждая команда придумывает слово или фразу. После чего в каждой команде выбирается человек, который будет показывать загаданную фразу, чужой командой, своим. Во время объяснения запрещено, что-либо говорить и показывать на какие либо предметы, разрешено только показывать образы и части речи (рисование волнистой линии – определение). Суть игры заключается в том, чтобы быстрее разгадать фразу, чем соперники.

**Обсуждение**: обмен мнениями.

**Упражнение «Аплодисменты по кругу»**

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Время**: 5 минут.

**Описание**: ведущий предлагает участникам группы стать в круг. Затем он предлагает игру «Аплодисменты по кругу»: «мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам каждого участника группы похвалить аплодисментами своего соседа справа». Далее участники группы аплодируют всем и т.д.

**Обсуждение**: не требуется.

**Рефлексия занятия:**

1. Что понравилось на этом занятии?
2. Что вызывало трудности?
3. Чему способствовало проведенное занятие?

**Занятие 5**

**Цель: развитие групповой сплоченности.**

**Упражнение «Обмен»**

**Необходимые материалы**: не требуется.

**Время**: 5 минут.

**Описание**: ведущий предлагает участникам тренинга поприветствовать друг друга пожатием рук. Однако это будет не простое рукопожатие. Каждый из участников группы должен подойти по очереди ко всем остальным, скрестить свои руки, взять в них сложенные накрест руки партнера и во время рукопожатия сказать ему что-то очень приятное (комплимент, пожелания и т.п.).

**Обсуждение**: не требуется.

**Упражнение «Печатная машинка»**

**Необходимые материалы**: карточки с буквами алфавита.

**Время**: 15 минут.

**Описание**: каждому участнику выдается карточка с определенной буквой алфавита. Вся группа – это печатная машинка, каждый член группы – клавиша, ответственная за печатание своей буквы. Ведущий называет слова, которые необходимо напечатать, при этом все буквы, которые участвуют в данном слове должны встать со своих мест. Затем один из участников тренинга меняется местами с ведущим и принимает роль наборщика «текста». Желательно, чтобы слова были сложными и содержали большое количество букв.

**Обсуждение**: обмен впечатлениями.

**Упражнение «Воздушные замки»**

**Необходимые материалы**: пачка бумаги формата А4.

**Время**: 25 минут.

**Описание**: Участники делятся на мини-группы по 3-6 человек. В центре комнаты кладется пачка бумаги и озвучивается следующая инструкция: «Каждой команде необходимо за следующие 15 минут построить из этой бумаги башню. Ничего кроме бумаги использовать нельзя. Башня должна быть выше одного метра в высоту. Побеждает команда, которая построит самую высокую башню».

**Обсуждение:**

1. Возникали ли помехи в работе команды? В чем они заключались?
2. Что помогало команде работать слаженно, совместно выполнять данное упражнение?

**Рефлексия занятия:**

1. Что понравилось на этом занятии?
2. Что вызывало трудности?
3. Чему способствовало проведенное занятие?

**Занятие 6**

**Цель: создание положительной атмосферы в группе.**

**Упражнение «Путаница»**

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Время**: 5 минут.

**Описание**: Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник обязан найти себе «друга по рукопожатию». Затем все участники вытягивают левую руку и так же находят себе «другу по рукопожатию» (важно чтобы друзья по рукопожатию были разные). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое общение между участниками.

**Обсуждение**: не требуется.

**Упражнение «Комплименты»**

**Необходимые материалы**: каждому участнику необходимо по 2 фишки.

**Время**: 15 минут.

**Описание**: все делятся на две команды, каждому участнику команды раздаются 2 бумажки и желательно, чтобы у каждой команды был свой цвет бумажек. Затем, всем участники ходят к членам другой команды и делают им комплименты. Если комплимент принимается – то участник получает одну бумажку. Если комплимент сделан плохо или не является не искренним – то обе бумажки остаются у тебя. Задача каждого – получить как можно больше бумажек от противоположной команды.

**Обсуждение**: обмен мнениями.

**Упражнение «Как мы похожи»**

**Необходимые материалы**: бумага, карандаши, призы.

**Время**: 10-15 минут.

**Описание**: тренер просит группу разбиться на пары и объясняет, как будет проходить упражнение. Каждая пара должна как можно быстрее найти и записать по 10 характеристик, верных для них обоих. Нельзя писать общечеловеческие сведения, такие как «у меня две ноги». Можно указать, например, год рождения, место учебы, хобби, семейное положение и т.д. После того как 10 характеристик записаны, каждый член группы выбирает другого партнера и повторяет то же самое с ним. Тот, кто быстрее всех найдет по 10 качеств, объединяющих его с пятью другими участниками, получает приз.

**Обсуждение:**

1. Было ли легко выполнять данное упражнение?
2. Что вызвало трудности?
3. Что нового вы узнали друг о друге, после выполнения этого задания?

**Упражнение «Передача»**

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Время**: 5 минут.

**Описание**: участники образуют тесный круг. Затем ведущий предлагает всем положить руки на плечи друг другу и закрыть глаза. Нужно мысленно передать друг другу все возможные положительные эмоции, чувства, пожелания.

**Обсуждение**: обмен мнениями.

**Рефлексия занятия:**

1. Что понравилось на этом занятии?
2. Что вызывало трудности?
3. Чему способствовало проведенное занятие?

**Занятие 7**

**Упражнение «Приветствие в парах»**

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Время**: 5 минут.

**Описание**: Группа разбивается на пары, затем приветствуют друг друга. Затем по сигналу пары меняются. Один из партнеров в каждой паре переходит в следующую пару, по часовой стрелке, через одного и приветствие продолжается с новым партнером. Чтобы разнообразить приветствие можно проиграть различные ситуации и роли, например, Вы, встретили неожиданно давнего друга, Вы приходите к начальнику, встречаетесь с подчиненными, с человеком почтенного возраста, с ребенком, встречаетесь в деревне, просто с первым встречным.

**Обсуждение**: не требуется.

**Упражнение «Щепки на реке»**

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Время**: 10 минут.

**Описание**: участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Участники игры «берега» помогают руками, ласковыми прикосновениями движению Щепки. Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь...

**Обсуждение:**

1. Какие чувства возникали в ходе «движения по реке»?
2. Как влияла помощь «берегов» на выполнение этого упражнения?
3. Чем было легче быть «Щепкой» или «Берегом»?

**Упражнение «Мой вклад в команду»**

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Время**: 20-25 минут.

**Описание**: Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека.

Тренер просит каждого участника высказаться в рамках своей мини-группы на тему того, в чем он видит свой вклад в деятельность всей команды. При этом если тренинг проводится в корпоративном формате, то есть в нем участвуют лица от одной компании, имеется ввиду вклад в работу всей команды, пришедшей на тренинг. Если в тренинге участвуют лица от разных компаний, то можно говорить о том вкладе, который каждый делает в свою конкретную команду на своем рабочем месте. Если кто-то из участников затрудняется, остальные члены его мини-группы могут ему помочь сформулировать свой доклад.

Группам дается 10 минут на подготовку. После этого один участник от каждой мини-группы выступает и рассказывает о каждом в своей группе.

**Обсуждение**: не требуется.

**Упражнение «Обмен»**

**Необходимые материалы**: не требуется.

**Время**: 5 минут.

**Описание**: ведущий предлагает участникам тренинга поприветствовать друг друга пожатием рук. Однако это будет не простое рукопожатие. Каждый из участников группы должен подойти по очереди ко всем остальным, скрестить свои руки, взять в них сложенные накрест руки партнера и во время рукопожатия сказать ему что-то очень приятное (комплимент, пожелания и т.п.).

**Обсуждение**: не требуется.

**Рефлексия занятия:**

1. Что понравилось на этом занятии?
2. Что вызывало трудности?
3. Чему способствовало проведенное занятие?

**Занятие 8**

**Упражнение «Путаница»**

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Время**: 5 минут.

**Описание**: Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник обязан найти себе «друга по рукопожатию». Затем все участники вытягивают левую руку и так же находят себе «другу по рукопожатию» (важно чтобы друзья по рукопожатию были разные). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое общение между участниками.

**Обсуждение**: не требуется.

**Упражнение «Коллаж»**

**Необходимые материалы**: ватманы, журналы, брошюры, открытки, подходящие по тематике.

**Время**: 25-30 минут.

**Описание**: Участники делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спин каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.

Участникам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

**Обсуждение**: в общем кругу.

1. Что помогало понимать и передавать ощущения?
2. Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае?
3. Что мешало выполнять упражнение?

**Упражнение «Разноцветные листы»**

**Необходимые материалы**: разноцветные клеящиеся листы, ручки, маркеры или фломастеры.

**Время**: 10 минут.

**Описание**: каждому участнику тренинга выдается лист бумаги и ручка (или фломастер, маркер). На этом листе каждый член группы должен написать пожелания всем участникам тренинга. После этого пожелания озвучиваются и крепятся на видное место или участники тренинга могут подарить их друг другу на память.

**Обсуждение**: обмен впечатлениями.

**Рефлексия занятия:**

1. Что понравилось на этом занятии?
2. Что вызывало трудности?
3. Чему способствовало проведенное занятие?

**Оздоровительные игры для профилактики утомления**

Длительность игр зависит от их содержания и может варьироваться от 1 до 2 минут. Общая длительность игр в среднем составляет 4-6 минут. Проводить игры можно как с музыкальным сопровождением, так и без него. Но поскольку игровые задания строго ограничены по времени, требуется отчетливый, резкий звуковой сигнал (гонг).

* + - 1. "Цапля".

Детям предлагается разуться и встать по сигналу в круг. Ведущий объявляет конкурс на лучшую цаплю. По сигналу дети должны правую ногу согнуть в колене, развернуть ее на 90 градусов по отношению к левой и прижать ступней к бедру левой ноги как можно выше. Руки на поясе. Глаза закрыты.

Необходимо продержаться в таком положении как можно дольше. Дети, у кого это получилось, становятся водящими в подвижной игре "Лягушки и цапли".

Игра "Цапля" тренирует вестибулярный аппарат и развивает способность концентрации внимания, а также всегда очень смешит детей.

* + - 1. "Скачки".

Детям предлагается встать прямо, ноги поставить на ширине плеч. Затем наклониться вперед и упереться руками в пол. Руки и ноги при этом должны быть прямыми. Ведущий объявляет начало скачек. Кто самый резвый скакун? Для разминки детям предлагают идти сначала шагом на месте в течение 15-20 секунд. Ведущий благодарит детей и отмечает, что ходьба шагом у лошадок получается хорошо. Затем объясняет детям, что скакать они будут также на месте. Он определяет задачу: бежать как можно более резво, подпрыгивать выше и ритмичнее. По сигналу гонга дети изображают скачки в течение 1 минуты. По окончании скачек ведущий и ассистент называют грациозных "скакунов", быстрых, резвых и т. п., не забывая отметить каждого ребенка. В заключение благодарят всех детей за участие в игре.

Оздоровительный эффект этой игры заключается в массаже внутренних органов и укреплении костно-мышечной системы конечностей.

"Парашютисты".

Ведущий объявляет детям, что сейчас они потренируются в прыжках с парашютом. Предлагает согнуть руки в локтях и держать их у пояса, сжимая воображаемые стропы парашюта. Прыжок заключается в том, чтобы, не переставая "сжимать стропы", подпрыгивать вверх как можно выше, а опускаться как можно мягче. При прыжке нужно оттягивать носки ног вниз. При приземлении ноги должны работать как пружины.

Приземление завершается мягким и глубоким приседанием. Без остановки движения из положения сидя на корточках совершается следующий прыжок. Дети по сигналу гонга в течение 45 секунд выполняют прыжки. Ведущий благодарит "парашютистов", отмечает каждого ребенка, а затем предлагает отдохнуть и помассировать мышцы ног.

Это упражнение укрепляет связки и сухожилия в области стоп и лодыжек. Оно является профилактикой возможных падений (например, в гололед).

"Уши".

Для выполнения этого упражнения нужно сесть на край стула. По сигналу дети наклоняют голову к плечам, поочередно слева направо и справа налево. Наклоны выполняются сильно и резко, так, чтобы при каждом наклоне достать ухом до плеча. Упражнение выполняется 20 секунд. По окончании ведущий благодарит детей и спрашивает, хорошо ли у них разогрелись ушки.

В этом упражнении разогреваются уши, а через нервные окончания в ушных раковинах возбуждается и весь организм. Кроме того, разрабатывается подвижность шейных позвонков.

"Скоморохи".

Детям предлагается поочередно каждой ногой шлепнуть себя сзади по ягодицам. При этом ноги как можно сильнее отбрасывать назад, чтобы удар пяткой по ягодицам был ощутим и слышен. Ассистент прислушивается, чьи шлепки будут громче. Задание выполняется по сигналу в течение 30 секунд.

Эта игра тонизирует весь организм, развивает икроножные мышцы, делает гибкой поясницу.

"Тачка".

Дети разбиваются по парам. Один встает на четвереньки и "превращается" в тачку. Для этого партнер берет его сзади за ноги и "везет". Хозяин тачки должен ею умело управлять и по сигналу ведущего поворачивать вправо, влево, везти ее то быстрее, то медленнее. От тачки требуется полное послушание своему "хозяину". Ведущий оценивает, насколько эффективно взаимодействие в парах. Упражнение проводится в течение 30 секунд, затем партнеры меняются местами. Упражнение укрепляет мышцы рук и очень нравится детям, возбуждает их.

"Кошка".

Ведущий предлагает детям опуститься на колени и упереться ладонями в пол. Сейчас мы будем изображать кошку. Сначала кошка недовольна. Она выгибает спинку как можно сильнее вверх. Теперь кошка потягивается. Спинка прогибается вниз. Движения должны быть энергичные, но в то же время плавные и грациозные. Движения чередуются в течение 2 секунд. Затем детям предлагается лечь на спину, быстро и грациозно переворачиваться то на один, то на другой бок, одновременно выполняя потягивающие движения руками и ногами на одном боку и сворачивающиеся движение на другом, как это делает кошка, когда очень довольна. Упражнение выполняется в течение 2 секунд. Ведущий благодарит детей. Самые грациозные кошки становятся водящими в игре "Кошки — мышки".
Игра способствует эмоциональному подъему, создает чувство разнеженности и тренирует мышцы спины и брюшного пресс а, развивая гибкость и силу.

"Пленники".

Дети делятся на две равные группы и встают шеренгами друг против друга. По сигналу гонга крайний игрок берет мяч и бросает его игроку напротив. Этот игрок бросает мяч следующему игроку напротив и т. д. Если играющий не поймает мяч, то он переходит "в плен" на противоположную сторону. Когда мяч дойдет до конца шеренги, его кидают обратно в таком же порядке. Побеждает та команда, в чью шеренгу перешло больше игроков. Игра проводится в течение 2 минут.

В этой игре развиваются глазомер, координация движений.

"Гуси".

Дети выстраиваются в одну шеренгу, приседают на корточки и по команде ведущего бегут гусиным шагом вразвалочку. Выигрывают самые резвые. Можно бежать, если не позволяет пространство, на месте. Игра укрепляет икроножные мышцы, тренируют сердечно-сосудистую систему.

"Раки".

Дети встают на колени вдоль стартовой черты, повернувшись спиной к финишной черте. По сигналу движутся задом наперед, стараясь как можно скорее добраться до финиша, сохраняя прямолинейность движения. Игра способствует общему психомоторному развитию.

"Великаны".

Детям предлагается дойти до финиша гигантскими шагами, при этом ни в коем случае не переходить на бег. Побеждает самый быстрый.

"Бег в бумажном колпаке".

По сигналу гонга дети встают в две команды. Каждый надевает на голову большой бумажный колпак или шапку. Шапка больше головы и бежать в ней будет непросто. По команде ведущего "Старт" дети бегут до финиша и обратно. Игра укрепляет мышцы шеи, развивает ловкость, способствует развитию координационных механизмов нервной системы.

"Бег со связанными ногами".

Дети разбиваются по парам, встают боком друг к другу. В каждой паре один партнер связывает свою правую ногу с левой ногой другого. Затем они кладут по одной руке на плечи друг другу и бегут к финишу на "трех" ногах. Ведущий засекает время. Игра развивает координационные механизмы нервной системы.

"Шарик".

Дети рассредоточиваются по площадке. Одному из них дается надувной шарик. Нужно перекидывать шарик друг другу, но при этом не двигаться с места, не отрывать ступни от пола. Тот, кто сдвинулся с места, выбывает из игры. Кто избегает игры (не ловит шарик) — выбывает из игры. Игра начинается по сигналу гонга. Игра способствует развитию статического равновесия.

"Послушный мячик".

Дети встают в две шеренги. По сигналу перекатывают мяч (диаметром 8 см) из своих ладошек, сложенных чашечкой в ладошки стоящему слева. Ни в коем случае нельзя передавать мяч по воздуху. Если кто передал мяч по воздуху или уронил его, выбывает из игры. Побеждает команда, в которой останется больше игроков. Игра способствует сплоченности детей.

"Бой петухов".

Детям предлагается встать на правую ногу. Левую поднять немножко назад и держать ее левой рукой за голень. Правую руку выдвинуть вперед. В такой позе, прыгая на правой ноге, нужно сразиться. Дети прыгают друг к другу и хлопают по правой ладони, затем также передвигаются к следующему. Кто оступился и встал двумя ногами — выходит из игры. Остаются игроки с наиболее выраженными "петушиными" данными. В игре развивается динамическое равновесие.

"Большой мяч".

Дети встают в круг, взявшись за руки. Водящий старается выбить большой мяч из центра круга ногами. Дети должны не пропускать мяч, отбивая его только ногами. Пропустивший мяч становится водящим.

**Игры, помогающие научиться ребёнку отстаивать своё мнение**

***«ОЗОРНОЙ ДВОЙНИК»***

Ведущий договаривается с детьми о том, что они повторяют все его жесты, кроме одного, вместо которого они делают свой, тоже заранее оговоренный жест (допустим, когда он подпрыгивает, они должны будут присесть). Тот, кто ошибется, выбывает из игры.
С детьми 6-7 лет можно, во-первых, увеличить количество неповторяемых жестов, а во-вторых, индивидуализировать их. Каждый ребенок должен будет сделать что-то свое. То есть, перед ним будет стоять цель не поддаться не только внушению ведущего, но и влиянию остальных игроков. А это не так-то просто, учитывая, что истинно застенчивые дети очень внушаемы.

«***ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ»***

Правила, казалось бы, еще проще, чем в предыдущей игре:
повторяй жесты ведущего - и все тут. Но только изображай его двойника в зеркале. Кто ошибется — выбывает из игры. Однако несмотря на кажущуюся простоту этой игры, победить в ней нелегко. Дети наверняка будут путаться при необходимости, скажем, наклониться влево, когда ведущий нагибается вправо. Поэтому задания нужно усложнять постепенно. Сначала соотношение жестов, которые копируются полностью и движений, которые требуют мысленной корректировки, должно быть примерно 7:1. Например: присели, выпрямились, подпрыгнули, наклонились вперед, выпрямились, привстали на цыпочках, опустились, подняли ПРАВУЮ руку («отражение» поднимает левую). Потом оно должно сокращаться. Но учтите, что самое сложное — это не когда соотношение становится 1:7, а когда «зеркальные» и «незеркальные» движения даются вперемежку. (1:1 или 2:1).

***«ОПАЗДЫВАЮЩЕЕ ЗЕРКАЛО»***

Играющие рассаживаются в круг. Им нужно представить себе, что они прихорашиваются перед зеркалом. Сделали одно движение-- задержались на секунду, посмотрели в зеркало. Другое движение — пауза, третье — пауза. Сосед слева должен повторять движение ведущего, но только тогда, когда он начнет второе движение. Третий слева тоже будет повторять это, но с опозданием уже на два шага (т.е. когда его правый сосед начнет воспроизводить второе движение ведущего, а сам ведущий сделает уже третье движение). Таким образом, последний игрок должен будет держать в уме достаточно много предыдущих движений, поэтому детям лет 8-9 не следует играть в большом составе, им такая нагрузка не под силу.

***«ПИШУЩАЯ МАШИНКА»***

Взрослый ведущий распределяет между детьми буквы алфавита. Затем ведущий произносит какое-то слово, а игроки «распечатывают» его на «пишущей машинке»: сначала первая «буква» хлопает в ладоши, потом вторая и т.д. Если дети маленькие и их немного, распределите не все, а несколько букв, и складывайте из них коротенькие слова.

***«УПРЯМЫЙ ОСЛИК»***

Истинно застенчивые дети покладисты. Родители почти никогда не жалуются на их упрямство и негативизм. Ребенок другого склада начинает бунтовать, когда на него давят. А «невидимки» терпят, хотя сила давления, оказываемая на них родителями, обычно больше, чем в других семьях.

Поэтому истинно застенчивому ребенку полезно хотя бы в игре побыть упрямцем. Не бойтесь, он не переймет дурных привычек, а просто еще немного раскрепостится. Тем более, что ослик по сюжету будет попадать в смешные и нелепые ситуации. Игра проводится на ширме. Все должно вертеться вокруг нежелания ослика подчиняться хозяину. Вот он идет навьюченный с базара и на полпути ложится на дорогу, отказываясь идти дальше. Вот он увидел аппетитную колючку и бежит к ней, не поддаваясь на уговоры хозяина. А потом молчит, когда надо закричать, и наоборот, кричит, когда надо замолчать, и т.п. Поинтересуйтесь мнением ребенка (но не в самом начале игры, а немного погодя), добрый ли у ослика хозяин, не слишком ли он нагружает ослика разными заданиями. Может быть, ослик просто устает и потому упрямится? Меняйтесь в процессе игры ролями.

***«ДОЧКИ-МАТЕРИ»***

Застенчивой девочке полезно играть с мамой, которая будет исполнять роль дочки. Причем в данном случае маме не следует руководить игрой. Ее задача прямо противоположная: полностью подчиниться воле дочери, стараясь не привносить в игру привычных стереотипов семей- ных взаимоотношений. Заранее предупреждаю, задача не из легких. Так что следите за собой в оба!

***«У КОГО БОЛЬШЕ ДОВОДОВ?»***

Ведущий произносит какое-либо утверждение, а игроки его подтверждают. Можно приводить в качестве доводов и какие-то примеры из жизни. (Порой детям так бывает легче). Если в игре примет участие много детей, застенчивый ребенок рискует остаться в тени, поэтому играть стоит втроем, а еще лучше — вдвоем. Заметив, что ребенок затрудняется, тактично помогите ему наводящими вопросами.

Примеры утверждений:

- Читать полезно, (потому что...).

- Ссориться плохо, (потому что...).

- Уроки лучше делать побыстрее.

- Лучше иметь много друзей, чем мало.

- Иметь собаку — это здорово!

- Пятерка лучше четверки.

***«А ЭТО КАК СКАЗАТЬ...»***

На сей раз выбираются уже не столь бесспорные утверждения, и игроки должны будут не только подтвердить их, но и опровергнуть. Например:
- Хорошо иметь кучу денег (кто-нибудь наверняка упомянет про воров и мафию, а ребенок постарше, особенно любящий читать, вероятно, вспомнит достаточно распространенный в литературе мотив переживаний богатых людей, подозревающих окружающих в том, что они любят не его самого, а лишь его капиталы).

- Хорошо всегда выигрывать.

- Когда тебе делают замечания, это неприятно.

— Сидеть дома одному скучно.

- Взрослые всегда правы.

- Смотреть телевизор вредно.

***«ХИТРОУМНЫЙ СПОРЩИК»***

Со старшими детьми можно попробовать усложнить игру «У кого больше доводов?» и попытаться придумать контраргументы к вышеприведенным (и аналогичным им) утверждениям.

Скажем, высказывание «Читать полезно» вовсе не будет восприниматься как аксиома для людей с сильной близорукостью (а еще смотря какие книжки читать, а еще смотря в какое время - чтение в час ночи принесет ребенку больше вреда, чем пользы!).
Ссориться, конечно, плохо, но поссорившись с человеком, который обижал или вас или вашего друга, вы будете чувствовать себя правым. И с уроками вообще-то лучше покончить побыстрее, но если они будут сделаны шаляй-валяй, вряд ли это вызовет восторг у учительницы. А четверка по русскому лучше, чем пятерка по физкультуре. По крайней мере, это мнение подавляющего большинства родителей. И с собакой все не так однозначно...

**Приёмы и техники эмоциональной саморегуляции**

Считается, что практически каждый человек имеет возможность овладеть методами саморегуляции. Процесс развития в себе способности к эмоционально-волевому самоконтролю строится на трёх основных моментах: релаксации, визуализации и самовнушении.

Основной целью является научиться сознательно создавать в себе оптимальную «внутреннюю атмосферу».

**Использование образов**

Тем, кто обладает склонностью к артистичности мышления, хорошо помогает приём, основанный на игре. Например, выполняя какую-то тяжёлую и напряжённую работу, можно представить себя в образе кино- или литературного героя. Умение достаточно ярко воссоздать в мыслях образ для подражания, «войти в роль» помогает со временем обрести и собственный стиль поведения.

Целенаправленное представление ситуаций

Умению настроится или снять нервное напряжение помогает использование воображения. У каждого человека есть в памяти ситуации, в которых он испытывал покой, умиротворение, расслабление. У одних это пляж, приятное ощущение отдыха на тёплом песке после купания, у других – горы, чистый свежий воздух, голубое небо, снежные вершины. Из таких ситуаций необходимо выбрать самую значимую, действительно способную вызвать эмоциональные переживания.

**Способы отвлечения**

Могут быть состояния, когда к активным методам прибегать трудно. Нередко это связано с выраженным утомлением. В таких случаях снять груз психического напряжения можно, используя метод отключения. Средством может быть книга, которую перечитываешь много раз, не теряя к ней интереса, любимая музыка, фильм и так далее.

**Управление дыханием**

Процесс дыхания имеет важное значение для регуляции психических процессов. Умение правильно дышать является необходимой основой для успеха. Даже самые элементарные дыхательные приёмы могут дать ощутимый положительный результат, когда необходимо быстро успокоиться или, наоборот, повысить общий тонус. В первую очередь, важен ритм дыхания.

Успокаивающий ритм таков, что каждый выдох вдвое длиннее, чем вдох. В ряде случаев можно сделать глубокий вдох и затем задержать дыхание на 20-30 сек. Последующий выдох и глубокий компенсаторный вдох оказывают на нервную систему стабилизирующее влияние.

**Избавление от нежелательных эмоций: Диссоциация.**

Данный способ предназначен для людей которым мешает в жизни излишняя впечатлительность и эмоциональность. В этих случаях полезно выработать навык отстранения от эмоций - диссоциации. Этот навык основан на разделении осознавания человеком физиологических сдвигов в собственном организме, вызванных эмоциями, от осознавания своего внутреннего, психологического состояния. Для этого необходимо научится отличать и отделять навязываемые извне эмоции от деятельности собственного "Я".

**Упражнение "Марионетка".**

Это упражнение желательно повторять "в гуще жизни" - в различных жизненных ситуациях, особенно когда вы находитесь в обстановке, вызывающей у вас негативные эмоции.

Попробуйте представить, что ваше собственное "Я", контролирующее мысли, движения и эмоции находится... вне тела. При этом тело живёт и движется чисто механически, в режиме автомата, управляемого извне. Можете представить что ваше "Я" наблюдает за собственным телом как бы со стороны (обычно сверху). Невидимые нити, идущие от этого центра, управляют вашими движениями, невидимые "кнопки" - эмоциями. при этом как телесные так и душевные движения становятся отстранёнными от вашего "Я", переживаются как нечто искусственное, как буд-то это происходит не с вами, а с кем-то другим. Запомните это состояние, в котором вы можете ощущать физические проявления эмоций, не отягощённые их психологической составной частью, отделённые от переживаний, чтобы использовать его в дальнейшем. Проживите в этом состоянии несколько минут, затем "вернитесь" в собственное тело, чтобы вновь ощутить полноту переживаний.

Впоследствии можно использовать полученные навыки для того, чтобы в обстановке "накалённых" эмоций быстро успокоиться с помощью диссоциации осознавания своего тела и осознавания собственного "Я".

**Избавление от нежелательных эмоций: переход в нейтральное состояние.**

В отличие от предыдущего этот способ "нейтрализации" эмоций освоить гораздо легче, и доступен он абсолютно всем. Он не требует актёрского таланта, ибо избавление от неприятной эмоции достигается не образным представлением другой эмоции, вытесняющей первоначальную, а переходом в нейтральное состояние – покоя, отдыха, расслабления, в котором вообще никаким отрицательным эмоциям нет места. Наблюдение за внутренними ощущениями, связанными с эмоцией, позволяет нам отделится от неё, наблюдая собственную эмоцию со стороны, а затем и убирать неприятную эмоцию, воздействуя на эти ощущения. С ощущениями же можно справиться, опираясь на “три кита”:

• направленное внимание;

• мышечное расслабление;

• успокаивающее дыхание.

**Развитие навыков самонаблюдения.**

Почему навыку самонаблюдения нужно учиться, ведь это так естественно, так просто ощущать собственное тело, улавливать происходящие в нём изменения, связанные с эмоциями… Дело в том, что объём нашего внимания весьма ограничен. В каждый момент времени Мы получаем массу информации как извне, так и изнутри нашего собственного организма, на которую просто не обращаем внимания. Человек часто буквально просто не замечает, что живёт в собственном теле. Ощущения, связанные с приёмом пищи, вдыханием табачного дыма… да ещё если где-нибудь, что нибудь заболит, если тело напомнит о себе – вот и весь небогатый перечень привычных ощущений. Пещерный предок современного человека был куда более внимателен к своим внутренним ощущениям. Он полагался на них, на своё “шестое чувство”, в суровой борьбе за выживание. Современному же человеку надо заново учиться осознавать себя, собственное тело. Для этого рекомендуем выполнить ряд упражнений, цель которых – сосредоточить внимание на том, к чему вы давно привыкли, с таким же любопытством как в раннем детстве, когда вы только знакомились со своим собственным телом, его внутренним языком – языком не слов, а ощущений, когда, к примеру, тянуть в рот большой палец правой ноги, лёжа в коляске, было не только приятным, но и увлекательным занятием. По мысли Ч. Брукса (1997), для того, чтобы человек мог войти в контакт с собственными чувствами, ему необходимо вернуть себе природную, естественную полноту переживаний, свойственную маленькому ребёнку.
Вырастая, человек не только приобретает жизненный опыт, но и теряет кое-что полезное – естественность, непосредственность, открытость, общительность, интуицию и фантазию, ярко проявляющиеся в способности играть, и, наконец, способность радоваться жизни, не застревая на обидах и неприятностях. Важно, что при этом он всё-таки может на короткое время “вернуться в детство”, как психологически, так и физиологически, и именно такая способность лежит в основе занятий саморегуляцией. По сути, саморегуляция - это умение быть “здесь и сейчас”, важность которого можно проиллюстрировать известной буддийской притчей. Когда ученик спросил дзеэнского Мастера, в чём смысл великого Дао, учитель ответил ему:

- В простом здравом смысле. Когда я голоден – я ем, когда устал – я сплю.

- Но разве все не делают то же самое? – спросил ученик.

На что учитель ответил:

- Нет. Большинство людей не присутствуют в том, что они делают.

**Упражнение “Знакомство с собой”.**

Упражнение предназначено для тренировки умения наблюдать за своими ощущениями. Это простейший навык самонаблюдения, наблюдения за собственными физиологическими процессами. В качестве объекта наблюдения используем , естественно, своё тело – кисть правой руки (для левшей - наоборот).

Для разминки проделайте ряд очень простых движений, подготавливающих материал для последующей работы, обеспечивая множество физиологических ощущений, которые просто нельзя не заметить.

1. Соедините кончики пальцев обеих кистей, прижмите их друг к другу с усилием, опираясь ими друг о друга. Произведите с силой 15-20 встречных движений ладонями, как бы сжимая воображаемую резиновую грушу, находящуюся между ладонями, имитируя работу насоса.

2. Энергично потирайте ладони друг о друга, пока не появится ощущение интенсивного тепла.

3. Сильно и быстро не менее 10 раз сожмите и разожмите кулак, добиваясь ощущение утомления в мышцах кисти.

4. Потрясите пассивно “висящую” кисть.

Теперь – внимание и ещё раз внимание! Положите ладони симметрично на колени. Направьте всё внимание на внутренние ощущения. Всё внешнее при этом как бы перестаёт для вас существовать. Сконцентрируйте внимание на правой ладони. Прислушайтесь к своим ощущениям. В первую очередь обратите внимание на следующие ощущения:

1. Чувство веса. Чувствуете ли вы тяжесть или лёгкость кисти?

2. Чувство температуры. Чувствуете ли вы в кисти холод или тепло?

3. Дополнительные ощущения (присутствуют не обязательно, но всё же весьма часто):

• Сухость и влажность;

• Пульсацию;

• Покалывание;

• Ощущение прохождения электрического тока;

• Чувство “мурашек”, “мороз по коже”;

• Онемение (обычно в кончиках пальцев);

• Вибрацию;

• Мышечную дрожь.

Может быть, вы почувствуете, что ладонь как бы излучает некоторую “энергию”. Постарайтесь запомнить это полезное ощущение, которое пригодится вам в дальнейшем.
Может быть, вы почувствуете зарождающееся в пальцах, в кисти или в руке в целом движение – выпустите его на волю… наблюдайте за ним как бы со стороны. Представьте, что ваше тело как бы ожило и движется по собственной воле, не зависимо от вашего желания. Продолжайте наблюдать за ощущениями, не отрываясь, словно погружаясь в этот процесс, мысленно отгораживаясь от всего окружающего, от всего внешнего. Старайтесь улавливать в ощущениях самые тонкие изменения, важно удерживать, концентрировать для этого на них внимание. Следите за тем, как ощущения меняются, то усиливаясь, то ослабевая, как они меняют свою локализацию, постепенно перемещаясь из одной точки в другую, наконец, как одни ощущения уступают место другим. Продолжайте выполнять это упражнение достаточно долго – не менее 8-10 мин., а если хватит терпения, то и ещё дольше.

**Игры для релаксации**

**Упражнение 1. «Внутренний луч»**

Упражнение выполняется индивидуально и направлено на снятие утомления, обретение внутренней стабильности.

Для выполнения упражнения необходимо занять удобную позу — сидя или стоя, в зависимости от того, в какой конкретной ситуации оно будет выполняться (в учительской, на уроке, в транспорте).

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук и т. д. теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного и освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.

Представление о теплом внутреннем луче необходимо осуществлять несколько раз, моделируя движение сверху вниз. От выполнения упражнения необходимо получать внутреннее удовольствие, даже наслаждение. Заканчивается упражнение словами: "Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»

**Упражнение 2. «Пресс»**

Выполняется индивидуально и способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Данное упражнение рекомендуется рактиковать перед работой в «трудном» классе, разговором с «трудным» учащимся или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе.

К выполнению упражнения необходимо прибегать в начале возникновения эмоционального состояния, мешающего успешной работе, поскольку психотерапевтический результат достигается только в том случае, если учитель умеет вовремя заметить в самом себе нарастание психической напряженности. Если же по тем или иным причинам данный момент пропущен, то разбушевавшаяся эмоциональная «стихия» сметет все на своем пути и не даст возможности для выстраивания эффективного самоконтроля. Как следствие того, что педагог попал под зависимость от своих собственных эмоциональных состояний, он может прибегнуть к нежелательным, но широко распространенным в практике межличностных взаимодействий и педагогической деятельности способам «сбрасывания» отрицательно заряженной энергии на воспитанника или коллегу по работе. Наиболее часто «заземление» отрицательной энергии, к сожалению, происходит в семье учителя, где он ослабляет внутренний самоконтроль после работы (проявление раздражения, высказывание упреков, недовольства и проч.).

Суть упражнения состоит в следующем: учитель представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с нею. При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и энергию, которую она с собой несет. Но оно не рекомендуется людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

**Упражнение 3. «Дерево»**

Любое напряженное психическое состояние характеризуется суженностыо сознания и сверхконцентрацией человека на своих переживаниях. Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумел произвести действие децентризации, т. е. снятие центра ситуации с себя и перенос его на какой-либо предмет или внешние обстоятельства. По сути дела, при помощи децентризации осуществляется объективация эмоционального отрицательного состояния, выбрасывание его вовне, во внешнюю среду, и тем самым избавление от него.

Существует несколько форм децентризации. Ролевая децентризация связана с перевоплощением человека в другой предмет, мысленным включением в другую ситуацию. Интеллектуальная децентризация производится за счет активизации педагогической рефлексии, когда учитель старается посмотреть на себя «со стороны», произвести анализ ситуации глазами внешнего наблюдателя, реализовать «психическое зеркало». Коммуникативная децентрация реализуется входе диалога с переменой комммуникативных позиций. Для начала мы предлагаем игротехническое упражнение «Дерево», способствующее развитию внутренних средств ролевой децентраций.

Упражнение выполняется индивидуально и направлено на формирование внутренней стабильности, баланса нервно-психических процессов, освобождению от травмирующей ситуации.

По дороге домой, в городском транспорте, учитель стоит и представляет себя деревом, с каким он может себя наиболее легко отождествить. Необходимо детально проиграть в сознании образ этого дерева: его мощный или гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Необходимо почувствовать как можно более реально питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля — это символ жизни, корни — это символ стабильности, связи человека с реальностью. Представление утомленным учителем вросших в землю корней его дерева актуализирует внутренние взаимосвязи с реальностью, укрепляет уверенность в себе.

**Упражнение 4. «Книга»**

Упражнение также направлено на формирование внутренних средств ролевой децентраций и выполняется индивидуально (на уроке, в учительской).

Необходимо представить себя книгой, лежащей на столе (либо любым другим предметом, находящимся в данный момент в поле зрения). Следует сконструировать в сознания внутреннее «самочувствие» книги --ее покой, положение на столе, защищающую от внешних воздействий обложку, сложенные страницы. Кроме этого, важно увидеть «глазами книги» окружающую комнату и внешне расположенные предметы: карандаши, ручки, бумагу, тетради, стул, книжный шкаф, стены, окно потолок и т. п.

Упражнение проводится в течение 3—4 мину и снимает внутреннее напряжение педагога, переводя его в «мир иных измерений», можно сказать, в видимый «параллельный мир» с реальным существованием предметов по своим собственным законам, отличным от законов человеческой жизни. Восприятие «иных миров» и внутреннее включение в один из них дает учителю возможность понимания множественности, многогранности любой жизненной и профессиональной ситуации, временному «выключению» из собственных травмирующих обстоятельств и отношения к ним как к относительно реальным, одним из многих разных форм жизни.

Таким же образом можно организовать психологическое «путешествие" вовнутрь висящей на стене картины или фотографии, проиграть вымышленный сюжет.

**Упражнение 5. «Мария Ивановна»**

Упражнение развивает внутренние средства ролевой децентрации. Выполняется индивидуально в течение 10—15 минут.

Представьте себе ситуацию неприятного разговора, например, с завучем, условно названным Марией Ивановной. Последняя позволила себе довольно неучтивый тон в разговоре с вами и несправедливые замечания. Закончился рабочий день, по дороге домой вы ещё раз вспоминаете неприятную беседу, и чувство обиды захлёстывает вас. Это вредно: на фоне психологической усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть обидчицу, но не удается.

Попробуйте пойти от противного. Вместо того чтобы насильственным образом вычеркивать Марию Ивановну из своей памяти, попытайтесь максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге домой сыграть роль Марии Ивановны. Подражайте её походке, манере себя вести, проиграйте ее размышления, ее семейную ситуацию, наконец, ее отношение к разговору с вами. Через несколько минут такой игры вы сможете почувствовать облегчение внутреннего напряжения и изменение своего отношения к конфликту, к Марии Ивановне, увидите в ней много позитивного, того, что не замечали раньше. По сути дела, вы включитесь в ситуацию Марии Ивановны и сможете ее понять. Последствия такой игры обнаружат себя уже на другой день. Мария Ивановна с удивлением почувствует, то вы не несете в себе внутреннего негативного состояния, доброжелательны и спокойны, и сама, в свою очередь, станет стремиться к улаживанию конфликта.

**Упражнение 6. «Голова»**

Профессия педагога относится не только к разряду стрессогенных, но и к профессиям управленческого труда. Учитель вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на учащихся: в чем-то их сдерживать, оценивать, контролировать. Такое интенсивное управление учебной ситуацией вызывает у учителя «стресс руководства» и, как следствие этого, перенапряжение, различные физические недомогания. Одной из наиболее частых в среде учителей является жалоба на головные боли, тяжесть в затылочной области головы.

Предлагаем вам упражнение, помогающее снять неприятные соматические ощущения. Станьте прямо, свободно расправив плечи и откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

**Упражнение 7. «Руки»**

У вас идет последний урок. Класс занят решением задачи. В классе тишина, и вы можете несколько минут уделить себе. Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук в землю, — вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так минуты 1,5—2, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдитесь по классу. Порадуйтесь интересным вопросам, которые задают дети, постарайтесь открыто и с полной готовностью идти им навстречу, отвечая обстоятельно и детально.

Упражнение снимает усталость, способствует установлению психического равновесия.

**Упражнение 8. «Настроение»**

Несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор с матерью ученика, постоянно нарушающего дисциплину, прогуливающего уроки, нагрубившего вам. В беседе с ней вы говорили о •воспитании подростка, о необходимости регулярного контроля за выполнением домашних заданий, подчеркивали неправомерность той вседозволенности, которая культивируется, на ваш взгляд, в семье учащегося. Неожиданно для вас родительница показала полное неприятие ваших педагогических рекомендаций, аргументируя это нехваткой времени, занятостью на работе и тем, что «воспитывать должны в школе». В ответ вы не смогли сдержаться. Ваши установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены.

Как снять неприятный осадок после такого разговора?

Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет - - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5—7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте в урну.

Вы заметили? Всего 5 минут, а ваше эмоционально-неприятное состояние уже исчезло, оно решло в рисунок и было уничтожено вами. А теперь идите на урок! Вы хорошо отдохнули!

**Упражнение 9. «Пословицы»**

Предлагаем упражнение, хорошо «снимающее внутреннюю депрессию и плохое настроение, а так( же помогающие решению сложной проблемы, ко торая у вас возникла. Эта проблема может быт] связана с вашей профессией, семейной жизнью, вз имоотношениями с друзьями. Возьмите любую из книг: «Русские.пословицы» «Мысли великих людей» или «Афоризмы». Пра тически в каждой школьной библиотеке такие кни ги есть. Полистайте книгу, читайте фразы посла виц или афоризмов в течение 25—30 минут, по не почувствуете внутреннего облегчения. Возможно, кроме психической релаксации, т или иная пословица натолкнет вас на правильно решение. Возможно также, успокоит тот факт, чт не только у вас возникла проблема, над способам! ее решения размышляли многие люди, в том чис ле и исторические личности.

**Упражнение 10. «Воспоминания»**

Одним из широко распространенных професси овальных недостатков учителя является его взрослость. Парадоксально, но это так. Учитель подходит к ребенку из непонятного и в чем-то чуждого «мира взрослых», в котором на каждом шагу — ограничения, правила, нормы. Он как бы «отодвинут» от ребенка, непонятен и вызывает в нем либо подавленность, либо агрессию, бунт, желание нарушить дисциплину. Разумеется, ведущая роль учителя в учебно-воспитательном процессе необходима, однако отчуж-;ение и противостояние, которые она вызывает у юбенка, могут быть существенно смягчены. Этого „ложно достигнуть, если учитель поработает над собой с целью «оживления» и обновления своих воспоминаний о том, каким он был в детстве и какие впечатления переживал. Регулярно актуализируя воспоминания о своем детстве, учитель психологически сможет приблизиться к своему ученику, начнет лучше его понимать, при этом сохраняя и даже упрочивая свою роль ведущего.

**Предлагаем вам несколько упражнений для актуализации «комплекса детскости».**

**Упражнение 11. «Я — ребенок»**

Многие опытные педагоги играют в игру «Я — ребенок». Вот, например, как описывает свое состояние Ю. П. Азаров: «Мой метод: я вызываю в себе состояние детства, т. е. вызываю в себе то ощущение детской легкости, которое свойственно ребенку: сбрасываю с себя «все взрослое», а главным образом, то внешнее взрослое, что присуще моей административной роли. Далее идет подбор форм обращения к детям, которые включают выбор интонаций, способа объяснения, манеры держаться, а главное — продумывание первых слов, так сказать, формулы обращения».

Вспомните, какую игру в детстве вы больше всего любили. Вспомнили? Теперь подойдите к вашему ребенку или внуку и предложите ему поиграть в эту игру. В процессе игры вы должны выполнять роль ребенка, держаться «на равных» с вашим партнером. Осуществление равноправной позиции с ребенком связано с реализацией его справедливых требований, признанием его лидерства, вступлением в уважительный диалог по поводу вводимых в игру правил, стремлением пользоваться детским языком в процессе коммуникации.

Кроме актуализации «комплекса детства» вы почувствуете терапевтическое влияние игры, свежесть, нестандартность детского мышления. Попробуйте испытать восхищение богатством и оригинальностью внутреннего мира ребенка и попытаться стать хотя бы немного ему ближе, понять и почувствовать его.

**Упражнение 12. «Открытость»**

Одним из условий успеха в педагогической деятельности выступает умение учителя правильно общаться, взаимодействовать в ходе диалога или полилога. Часто удачно осуществляя вербальное поведение при формулировании вопросов и ответов, учитель все же мало следит за своим внутренним состоянием, особенно в тех случаях, когда он общается с учащимися. Тем не менее, известен факт: можно сформулировать правильные и не вызывающие возражений положения, но через свое состояние транслировать отрицательные эмоции, полностью блокирующие процесс взаимодействия, такие, например, как высокомерие, холодность, пренебрежение, отчуждение. В результате дети не воспримут ваших воспитательных воздействий, начнут протестовать против ваших требований, демонстративно пренебрегать ими.

Для того чтобы исключить в себе эмоции блокирования диалога и активизировать внутреннее состояние открытости к взаимодействию, предлагаем несколько простых упражнений.

Перед вами - собеседник (ученик, коллега по работе, член семьи). Постарайтесь придать своему лицу доброжелательность, улыбнитесь, кивните собеседнику в знак того, что вы его внимательно слушаете и понимаете. «Распахните» свою душу перед человеком, с которым вы взаимодействуете, старайтесь психологически близко подойти к нему.

Получилось? Ну, а теперь вступайте в диалог!

**Упражнение 13. «Ритм»**

Это упражнение поможет вам сформировать открытость к собеседнику. Выполнять его необходимо в паре с другим учителем или дома, с одним из близких вам людей.

Два человека встают лицом друг к другу и договариваются о своих ролях: один — ведущий, второй — «зеркало». Руки участников подняты на уровень груди и повернуты ладонями навстречу друг другу. Ведущий начинает осуществлять произвольные движения руками, а играющий роль «зеркала» пытается отразить их в том же ритме. Роли несколько раз меняются.

Психологический смысл упражнения состоит в том, чтобы почувствовать внутренний «ритм» другого человека и как можно полнее отразить его. При этом полезно подумать, что каждый человек (ваш ученик, коллега по работе, член вашей семьи) — индивидуальность, обладающая уникальным психологическим «ритмом», и, чтобы правильно понять человека, необходимо прежде всего почувствовать его энергетику, темперамент, направленность, динамику, внутреннюю экспрессию.

**Упражнение 14. «Резервуар»**

В беседе с учащимся, учителем, родителем трудного ребенка или дома в разговоре со своим ребенком сыграйте роль «пустой формы», резервуара, в которые ваш собеседник «вливает», «закладывает» свои слова, состояния, мысли, чувства. Постарайтесь достигнуть внутреннего состояния «резервуара»: вы — форма, вы не реагируете на внешние воздействия, а только принимаете их в свое внутреннее пространство. Отбросьте свои личные оценки. Вас как бы нет в реальности, есть только пустая форма!

Трудно? Потренируйтесь перед началом беседы 2—3 раза, и все будет легко получаться. Затем, когда вы будете уверены, что сформировали внутреннее состояние «резервуара», вступайте в диалог и постарайтесь беспристрастно отнестись к своему собеседнику. Это поможет вам лучше понять его.

**Упражнения на развитие навыков общения**

**Испорченный телефон**

Цель: знакомство с приемами общения; развитие базовых коммуникативных умений.
Ход упражнения. Дети встают в цепочку. Психолог встает в конце цепочки. Таким образом, все дети повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди подростку. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий — четвертому и т. д. Последний участник показывает предмет.

Условия: все делается молча, используются только жесты, можно лишь попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет их по плечу.

**Общение — это»…**

Цель: знакомство с приемами общения; расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитие базовых коммуникативных умений.

**А. Невербальное общение. «Передай другому»**

Ход упражнения. Дети сидят в кругу, и по очереди каждый без слов передает соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его соответствующим образом и назвать. Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу. Упражнение повторяется до тех пор, пока все не примут участие.

Обсуждение

- Легко или трудно было передавать предмет?

- Кому легко?

- А в чем были трудности?

- Легко или трудно было отгадывать предмет?

- Кому было легко?

- А в чем заключались трудности?

**Б. Наблюдательность в общении. «Что помню?»**

Ход упражнения. Один из детей (по желанию) садится спиной к аудитории. Остальные вслух загадывают одного из присутствующих. Задача водящего — как можно подробнее описать внешний вид загаданного. Когда описание будет закончено, члены группы могут дополнить описание своими наблюдениями. После этого кто-либо другой садится спиной к аудитории, загадывается новый человек и процедура повторяется. Смена водящего происходит еще несколько раз.

Обсуждение

- Легко или трудно было описывать внешность?

- В чем были трудности?

- Почему?

- Что легче всего вспоминается?

- Что труднее?

- Кому было легко выполнять это упражнение?

- Почему?

**В. Умение слушать другого. «Спина к спине»**

Двое детей (по желанию) садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача — вести диалог на какую-либо интересующую обоих тему в течение 3-5 минут. Остальные дети играют роль молчаливых зрителей.

Обсуждение

Дети делятся своими ощущениями.

- Легко ли было вести разговор?

- В чем были трудности?

- Есть ли удовлетворение от разговора?

Зрители высказывают свои наблюдения.

Можно повторить упражнение еще с одной парой участников.

**Г. Точная передача информации. «Пересказ текста»**

Ход упражнения:

— Сейчас все вы покинете комнату, останется только один человек. Ему я зачитаю текст. После этого я приглашу в комнату второго участника, и первый перескажет ему текст, который только что прослушал. Затем я приглашу в комнату третьего участника. Второй расскажет ему то, что рассказали ему.

Затем я позову следующего, и так до тех пор, пока все участники не окажутся в комнате. Просьба ко всем внимательно слушать каждого участника. Затем выполняется упражнение согласно инструкции.

Текст подбирается психологом произвольно. Желательно, чтобы он был малознакомым. Хорошо подходят газетные заметки из рубрики «Информация».
Необходимо, чтобы было два-три героя и определенная протяженность действия. Объем текста — около 50 строк. (Психологу следует иметь запасной вариант текста, на случай повтора упражнения.)

Обсуждение

- За счет чего произошло искажение информации?

- Что «своего» каждый внес в рассказ?

- Бывает ли так в жизни?

- Что надо делать, чтобы искажения были минимальными?

**Понимание**

Цель: совершенствование умений эффективного общения, развитие коммуникативных навыков.

Ход упражнения. Одно из основных умений человека, которого мы называем общительным, заключается в способности читать мысли и чувства другого человека по глазам, по выражению лица, по позе и т. п. В какой степени эти способности развиты у вас? Давайте проверим прямо сейчас. Среди членов группы выберите человека, чье состояние и мысли вы будете угадывать.

Вам дается три минуты на то, чтобы письменно изложить, о чем он думал во время занятия, какие чувства испытывал и т. п.

Затем мы сядем в большой круг, и вы, обращаясь к человеку, состояние которого описали, расскажете ему о нем (о его состоянии и мыслях). Тот, чье состояние описывали, может прокомментировать этот рассказ, т. е. высказать свое мнение. Если рассказанное вами соответствует его действительным мыслям и ощущениям, он может подтвердить правильность ваших наблюдений. Или опровергнуть ваши догадки, указав при этом на допущенные вами ошибки.

Другой акцент

Цель: совершенствование умений эффективного общения, развитие коммуникативных навыков.

Ход упражнения

— Часто в нашей речи мы совершенно не обращаем внимания на то, какие слова мы говорим. Например, после того как вы предложили партнеру принять участие в каком-либо деле, он говорит, что ему не совсем ясно, о чем идет речь. Вы можете отреагировать двумя принципиально разными способами.

Первый из них, который обычно используют некомпетентные в общении люди, выглядит примерно так: «Вы меня не поняли» («Ну какой же вы бестолковый человек!»).
Второй способ реакции на возникшую ситуацию, который используют опытные в общении люди, — это: «Извините, я плохо выразил свою мысль» (читай в скобках: «Я сегодня, действительно, не совсем в форме и готов еще раз повторить свое предложение»).
Вы понимаете, что первым ответом мы перекладываем всю ответственность на партнера и тем самым ставим его в неловкое положение. Эти слова как бы подчеркивают, что он некомпетентен, плохо разбирается в вопросе, который обсуждается, и т. д. Ваш партнер может сделать и другие мрачные выводы.

Второй вариант ответа снимает с вашего партнера значительную долю ответственности. Такими словами вы принимаете все на себя и показываете свою готовность продолжить разговор, несмотря на то, что с первого раза не все получилось так, как вы хотели.

**Какая тактика более эффективна?**

Я думаю, что выводы вы сделаете сами.

Давайте сегодня потренируемся в использовании именно второй тактики ведения разговора. Для этого мы сначала соберем несколько примеров высказываний первого типа, при котором вся вина перекладывается на партнера.

Желательно, чтобы это были примеры из вашей личной практики, которые вы часто слышите при общении со своими друзьями, знакомыми и другими людьми. После этого мы все вместе перенесем акцент в ответе на себя, т.е. переделаем ответы во второй вариант, который более эффективен при ведении диалога.

**Игры и упражнения направленные на развитие эмоционально волевой сферы.**

**Эмоциональные загадки**

**Ц**ель: развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений.
Ход игры: Участники делятся на две-три команды. Упражнение проходит в три серии. В первой серии каждая команда задумывает какую-нибудь эмоцию из списка, заранее заготовленного ведущим, после чего отправляет своего представителя команде-сопернице. Задача делегата — молча выслушать слово, задуманное соперниками, а затем после двухминутной подготовки невербально изобразить своим соратникам задуманное слово. Во второй серии командам предлагается задумать не только эмоции из ограниченного списка, но и вообще любое переживание (далее аналогично первой серии). В третьей серии команды имеют право задумать вообще любое слово, имеющее отношение к эмоциональной сфере.

**Чувства животных**

Цель: развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений.

Ход игры: Участники делятся на группы по три человека. В тройках договариваются, кто станет первым игроком, кто — вторым, кто — третьим. Только после этого они получают инструкцию ведущего касательно собственно задания. Первый игрок должен задумать любое животное, третий — любую эмоцию. После этого они «на ушко» сообщают второму игроку задуманное. А тот должен пройти по аудитории так, как движется животное, переживающее эту эмоцию. Соперникам нужно догадаться, что это за зверь и что он переживает.

**Объясняю — понимай!**

Цель: пополнение арсенала лексических единиц, связанных со сферой чувств детей.

Ход игры: Каждая команда задумывает какое-нибудь слово, связанное с эмоциональной сферой. Это может быть понятие, означающее форму переживаний, например стресс, аффект или страсть. Нужно объяснить соперникам, что означает слово, раскрыть его содержание, но само слово при этом не называть. В случае конкретного переживания не возбраняется кратко и четко описать ситуацию, в которой это переживание может возникнуть. Соперники должны после тридцатисекундного размышления определить слово.

**Муха**

Цель: снятие напряжения лицевой мускулатуры.

Ход игры: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на лоб, то на рот, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаза и не поднимая рук с колен, согнать назойливую муху.

**Мимика**

Цель: эмоциональная гимнастика.

Ход игры: Тренер последовательно поворачивается к разным подросткам и с помощью мимики и позы изображает для каждого из них некоторое эмоциональное отношение. Заигрывание, обида, восхищение, усталость, ужас, что-то другое — это вполне по силам изобразить тренеру и опознать подростку. Последний может обратиться к помощи тех, кто сидит рядом. Потом тренер предлагает продолжить этот ряд эмоциональных отношений кому-то из круга подростков. Теперь уже тренер и другие подростки отгадывают изображаемые эмоциональные состояния.
Комментарий: При отгадывании эмоций необходимо понимать, что абсолютно точно угадать переживаемое человеком эмоциональное состояние только по его мимическому выражению нельзя, причем еще и в ситуации, когда это состояние только изображается, а не переживается истинно. Но тренер как раз заинтересован во множестве гипотез, множестве формулировок, очерчивающих некоторый эмоциональный ареал.

**Изобрази животное**

Цель: самовыражение, эмоциональное раскрепощение.

Ход игры: Начинается это упражнение обычно с фанта: его владелец должен изобразить животное, которое ему назовут: петуха, котенка или собаку. Следующих подростков можно попросить уже самостоятельно показывать какое-то животное. Так появляется медведь, змея, воробей, суслик, баран. Некоторых животных придется показывать в парах, русскую тройку — даже втроем.